

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

№2 2000

Ушу

**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

Шаолинь сегодня

Уроки Конфуция

«Иероглиф»

Кузница чемпионов

Сверкающий клинок

Китайская кухня

Окинава - остров каратэ

Клуб Брюса Ли

Возвращение МОНАХА

Тринадцать форм тайцзи





В номере:

Хроника

«Весна в Пекине»

Истоки

«Остров каратэ» (продолжение)

Философия

«Тайцзицюань - пульсация
бесконечного» (Часть вторая)

Китайская кухня

Как приготовить рис...

Практика

«13 форм Тайцзицюань»

Не только об ушу...

«Иероглиф»

В мире кино

«Возвращение монаха»

Наше интервью

«Шаолинь сегодня - мифы и
реальность»

Уроки Конфуция

«Перерождение Сёхая»

Клуб Брюса Ли

Малая энциклопедия Брюса Ли

Интересные адреса

«Шишахай - кузница чемпионов»

Боевые искусства мира

«Иайдо - секрет сверкающего
клинка...»

Портрет мастера

«Каратека»

Китай сегодня

«Прогулки по Пекину»



Ушу

**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

№2/2000

Главный редактор **Глеб Музруков**

Редакционный совет

Леонид Невзлин (председатель)
Андрей Ефремов
Пётр Дмитриев
Владимир Заводник
Сергей Суханов
Валерий Гусев
Татьяна Куприянова
Евгений Чувазов
Игорь Креймер
Александр Филимонов
Джахангир Шахмурадов
Михаил Крысин
Роман Белавкин
Валерий Мартынов

Первый заместитель
Главного редактора и
ответственный секретарь
Андрей Ефремов
Главный художник
Ирина Баглай

Редактор
Ольга Долгих
Корректоры
Сергей Суханов
Владимир Заводник
Компьютерный набор & дизайн
Глеб Музруков

Учредитель журнала:
Федерация ушу России

Отпечатано в ООО «Полимарк»

При перепечатке ссылка обязательна
Журнал зарегистрирован в Министерстве
Российской Федерации по печати
за ПИ № 77-1139 от 25 ноября 1999 г.
Адрес редакции: 117248, Москва,
ул.Херсонская 30/2
т.(095) 332 28 88 факс (095) 332 89 47.
E-mail wushufr@dataforce.ru
Тираж 10 000 экз.
Фото на обложке: Алексей Лихов
Цена свободная



Итак, наш первый блин (точнее - номер) получился не «комом». Свидетельство тому - сотни писем и телефонных звонков, полученных редакцией журнала. А за два месяца, прошедших со дня выхода в свет первого номера, о журнале узнали не только в России. В ходе двух командировок в КНР и в Гонконг экземпляры первого номера журнала были вручены: Министру спорта КНР У Шаоцзу, Генеральному секретарю международной федерации ушу (IWUF) - Ли Цзе, Чрезвычайному и полномочному послу КНР в России У Тао, настоятелю Шаолиньского монастыря Ши Юнсиню, главному тренеру Пекинской сборной по ушу У Биню, продюсеру Джэки Чана Фрэнки Чану и многим другим. Кроме этого были организованы презентации журнала в посольстве России в КНР и в посольстве КНР в России.

Журнал получил высокую оценку президента Международной федерации ушу, министра спорта КНР У Шаоцзу (он изучал русский язык в институте). У Шаоцзу высказал пожелание о совместном выпуске журнала «Ушу» на двух официальных языках международной федерации - китайском и английском.

Крайне интересной была поездка представителей журнала в Шаолиньский монастырь и двухчасовое интервью с настоятелем Шаолиньского монастыря Ши Юнсинем. В ходе интервью, которое Вы сможете прочесть на страницах этого номера, наконец были получены ответы на все вопросы, касающиеся Шаолиньского монастыря и шаолиньских монахов!

А еще, во втором номере журнала Вы продолжите знакомство с историей каратэ, теорией и философией тайцзицюань и цигун, секретами «Маленького дракона» - Брюса Ли, и конечно же найдете много полезной информации об ушу! Для специалистов и профессионалов открывается новая интересная рубрика - «Иероглиф» - она поможет Вам овладеть основами «Шуфа» - каллиграфии и познакомит с терминологией ушу.

Как всегда ждем Ваших писем и звонков с советами и пожеланиями. Кроме этого, теперь Вы можете связаться с нами по электронной почте.

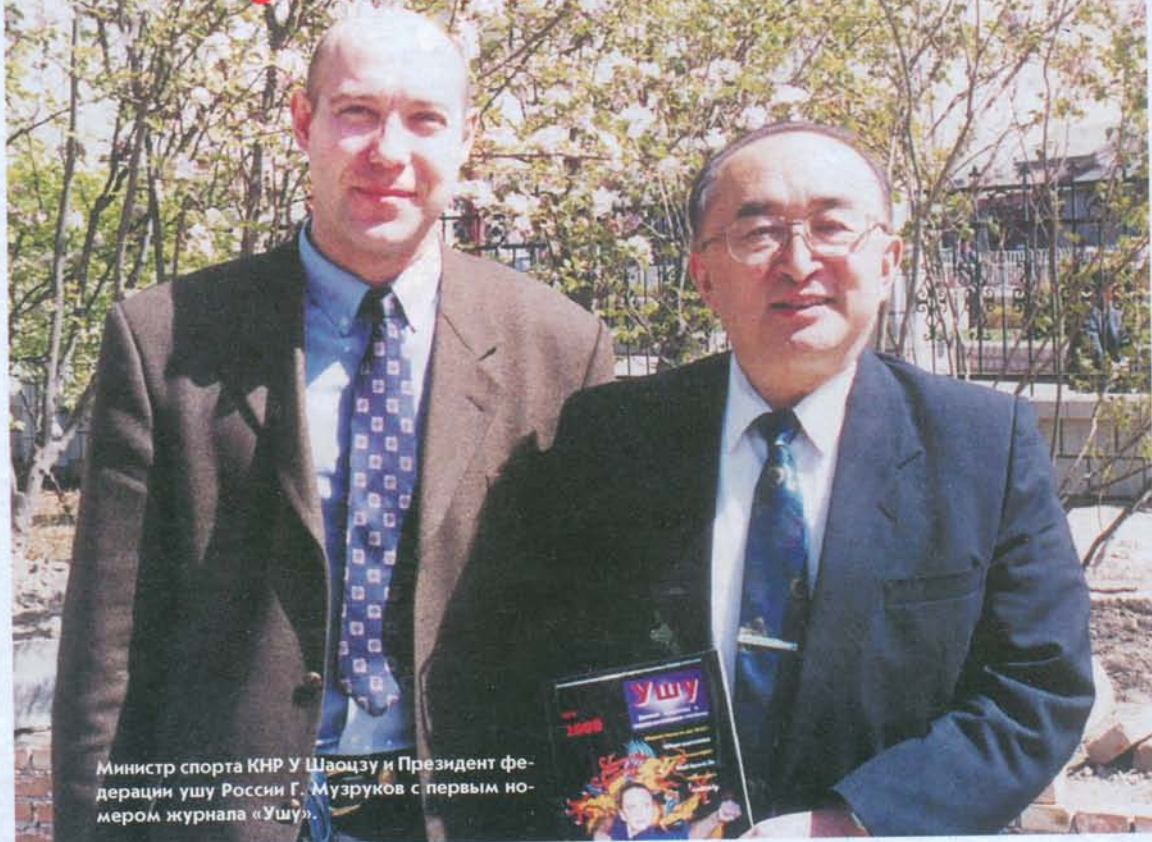
Редколлегия

Наш E-mail Wushufr@dataforce.ru

Наш адрес 117248, Москва, ул.Херсонская 30/2, редакция журнала "Ушу".

Факс редакции 332 89 47(круглосуточно)

Весна в Пекине



Министр спорта КНР У Шаоцзу и Президент федерации ушу России Г. Музруков с первым номером журнала «Ушу».

Первая половина 2000 года выдалась для Федерации ушу России очень насыщенной различными событиями. В марте Москву посетил Президент Всекитайской Ассоциации ушу, генеральный секретарь международной федерации ушу г-н Ли Цзе. В ходе его визита прошли переговоры с руководством федерации ушу России по самому широкому кругу вопросов. Одним из важных сообщений, которое сделал Ли Цзе, стало известие о разделении ушу и

санда. Дело в том, что в июле 1999 года на 21 сессии Международного олимпийского комитета в Сеуле международная федерация ушу была признана МОК. Однако, ушу еще не включено непосредственно в Олимпийскую программу. Перед руководством международной федерации ушу была поставлена задача выбрать, какой из двух видов – ушу или саньшоу войдет в олимпийскую программу. Было принято решение продолжить культивирование саньда, как отдельного вида спорта, разделив соревнования по ушу и саньда. По-видимому, последними крупными соревнованиями по ушу и саньда, которые пройдут вместе, станут чемпионаты Европы и Мира 2000 и 2001 гг., а после этого будет создана отдельная федерация саньшоу, которая и займется дальнейшим развитием этого нового вида единоборства.

Второй важной новостью стало



Ли Цзе в Москве.

Интервью с зам. главного редактора «Ушу» Андреем Ефремовым



Настоятель Шаолинского монастыря Ши Юнсинь знакомится с первым номером журнала «Ушу» создание в международной федерации комиссии по традиционному ушу, которая займётся разработкой правил соревнований по традиционному ушу и программы чемпионата мира по традиционным стилям. Возглавил эту комиссию сам Ли Цзе. К её работе будут привлечены самые известные специалисты по традиционному ушу Ки -



С послом КНР У ТАО

тая. В комиссию также войдут представители стран-членов международной федерации ушу, выдвинутые соответствующими федерациями.

Во время посещения Федерации ушу России Ли Цзе был вручен первый номер журнала "Ушу".

Презентации журнала были так-

же организованы в Посольстве КНР в России и в Посольстве России в КНР. В ходе поездки в Шаолинский монастырь подарочные экземпляры журнала были вручены настоятелю Шаолинского монастыря Ши Юнсиню и директору школы шаолинского ушу в Тагоу Лю Хайчао.

В феврале 2000 года институт изучения ушу и центр развития ушу при Всекитайской ассоциации ушу подготовили серию новых комплексов ушу международного соревновательного стандарта. Это комплексы с мечами Дао и Цзянь, с копьём, палкой и комплекс Чанцюань. Президиум междуна-



Лучшие из лучших

родной федерации ушу поручил техническому комитету отобрать пять лучших спортсменов мира для съёмок учебного фильма "Международный соревновательный стандарт ушу". По результатам анализа выступлений спортсменов различных стран на международных соревнованиях разного уровня технический комитет пригласил китай-



Последние штрихи...

ских спортсменов Лю Цинхуа, Цзян Банцзюня, Сунь Чунхэ, Чжан Сяодуна, японку Юрихико Ватанабэ и российскую спортсменку - заслуженного мастера спорта Екатерину Стенищеву. Насколько велика честь, оказанная федерации ушу России, говорит тот факт, что из 87 стран, входящих в международную федерацию ушу, в число избранных попали лишь две иностранки, остальные четверо представители КНР. Под руководством целой бригады тренеров, среди которых были профессор Шанхайского института физической культуры Лю Тунвэй, старший тренер сборной команды провинции Цзянсу Чжан Юэнин, старший тренер Пекинской сборной Инь Ючжу и другие отобранные спортсмены в течение месяца разбирали и изучали новые комплексы, добиваясь того, чтобы их движения были безупречными - ведь учебный фильм это эталон, по которому будут учиться тысячи спортсменов во всём мире. Тренировались каждый день, без выходных с 9 утра до полудня и с 15.00 до 18.00. Наконец, после сурового экзамена приступили к съёмкам. Требования были



Обсуждение сценария с Фрэнки Чаном...

настолько высоки, что даже таким признанным мастерам ушу как Лю Цинхуа и Цзян Банцзюнь приходилось переделывать отдельные части комплекса по 5 - 6 раз. Заканчивали снимать глубокой ночью так, что вся съёмочная группа буквально валилась с ног от усталости. Для съёмок всем спортсменам выдали шёлковые костюмы и кожаную обувь.

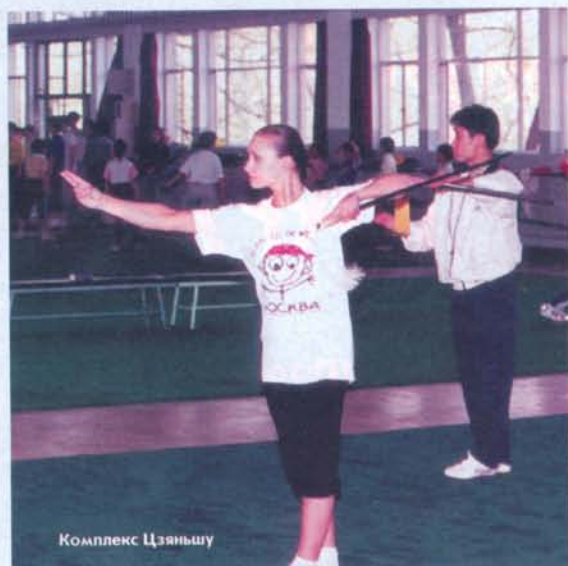
Перед самыми съёмками с напутствием к спортсменам обратился Президент Всекитайской ассоциации ушу г-н Ли Цзе.

В ходе съёмок учебного фильма к президенту федерации ушу России



С членом технического комитета международной федерации ушу, киноактёром Люком Бендзой

Г.Музрукову с предложением о сотрудничестве обратился известный Гонконгский киноактёр, продюсер фильмов Джэки Чана "Полицейская история", "Доспехи бога", "Команда А" Фрэнки Чан. Оказалось, что по Гонконгскому телевидению показывали урезанный (40 мин.) вариант российского фильма о боевых искусствах "Монах" и Фрэнки Чан загорелся идеей отснять фильм на современном российском материале. Сценарий называется "Миссия в Чечне", а сюжетная линия основана на похищении чеченскими террористами танцоров китайской балетной труппы и освобождении их российскими мастерами ушу. Уже в июле месяце Фрэнки Чан приедет в Москву для подписания договора о сотрудничестве с киностудией "Золотой Будда", а в сентябре планируется приступить к съёмкам. Кстати, в фильме планируется и участие известного мастера ушу и киноактёра Люка Бендзы (сейчас он снимается в одном из фильмов Люка Бессона).



Комплекс Цзяньшу

В это же время, сборная команда регионального отделения г. Санкт - Петербурга успешно выступила на Шанхайском международном турнире по ушу, завоевав 11 медалей разного достоинства. Особенно отличились Ирина Мазепа, Михаил Гололобов и Николай Афанасьев.

Крайне результативной и интересной получилась поездка в провинцию Хэнань. Дело в том, что наши читатели буквально завалили редакцию письмами, в которых просят рассказать о том, как попасть в Шаолиньский монастырь, можно ли стать Шаолиньским монахом и т.д. Федерация ушу России направила в Шаолиньсы делегацию во главе с генеральным секретарём Федерации ушу России Петром Дмитриевым. Целью поездки было ознакомление с деятельностью многочисленных школ ушу, функционирующих в этом регионе, и ответ на вопрос, какая школа действительно полномочна представлять Шаолиньский монастырь и действовать от его имени. Для того, чтобы в дальнейшем избежать кривотолков и спекуляций, было решено, ответ на эти вопросы получить у единственного источника, достоверного на все сто процентов - настоятеля Шаолиньского монастыря Ши Юнсиня. Подробный отчёт об этой поездке и интервью с настоятелем Шаолиньского монастыря Ши Юнсинем Вы можете прочесть в материале Петра Дмитриева "Шаолинь сегодня. Мифы и реальность". Продолжаются

съёмки второй серии фильма "Монах" (первая серия была недавно показана по каналу НТВ). По сценарию фильма действие его основной части происходит в Китае, в Шаолиньском монастыре. Роль главного героя фильма играет мастер спорта международного класса Алексей Лихов из Новосибирска. В роли настоятеля Шаолиня снимался известный по первому фильму актёр Эрик Огай. Подробнее о съёмках второй серии фильма "Монах" Вы можете прочесть в статье "Возвращение монаха". Сейчас в федерации ушу России полным ходом идёт подготовка к участию сборных команд России (1 и 2 состав) в Пекинском международном



Перед началом съёмок. Последние наставления даёт Ли Цзе

турнире по ушу, который проходит 6-8 июля в Пекине. Соревнованиям будут предшествовать сборы для членов основного состава сборной команды России (юниоры и взрослые), которые пройдут в г. Сочи. А в июне месяце в Москве прошёл первый семинар по комплексам нового международного соревновательного стандарта, на котором тренеры из всех регионов России изучали 7 новых комплексов, включенных в программу чемпионата мира, Европы и Азии. Сразу после Пекинского турнира начнётся подготовка к Чемпионату России, который будет проходить в октябре в Сочи и чемпионату Европы, местом проведения которого выбран Амстердам (Нидерланды).

Остров

КАРАТЭ

(Продолжение)



Уэти Канэй сэнсэй

唐手

Глеб Музруков

После смерти Хигасённа в 1915 году, Миягусуку снова уезжает на два года в Китай, а по возвращению приступает к работе над созданием собственного стиля, который впоследствии получает название Годзюрю. История появления названия Годзюрю (стиль силы и гибкости) связана со следующим эпизодом. В 1929 году Миягусуку, возглавлявший тогда созданную им в 1926 году организацию "Окинава каратэ дзюцу кенкюкай", был приглашён в Киото, для участия в представительном форуме боевых искусств. Обстоятельства сложились таким образом, что Тёдзун не смог поехать туда сам и был вынужден отправить одного из своих учеников

Дзингана Синсато. Когда Синсато после выступления задали вопрос о том, как называется его стиль каратэ, он, не зная что ответить, выдумал "на ходу" название Ханко-рю (полулёгкий, полусложный стиль). Впоследствии Мияги одобрил его находчивость и процитировал отрывок из китайского текста "Убэйчжи" (трактат о военной подготовке - яп. Бубиси. прим. автора) раздела "Восемь заповедей искусства Кулака": "Всё во вселенной проникнуто жесткостью и мягкостью". В соответствии с этой цитатой, он в конце концов назвал свой стиль Годзюрю - Стиль силы и гибкости.

В хрониках Окинавы упоминает-

ся еще два китайских мастера, которые оказали влияние на формирование создателя Годзюрю. Это были два торговца чаем из Фучжоу (китайская провинция Фуцзянь славится великолепными сортами чая "улун") - У Сяньгуй (Го Кенки на окинавском диалекте)(1886-1940) и Тан Дайцзи (То Дайки)(1887-1937). У Сяньгуй был известен в Фучжоу, как один из лучших мастеров Байхэ цюань - стиля Белого журавля и появившись в 1912 году в Наха, сразу привлек внимание местных мастеров боевых искусств. Родоначальник Уети рю Уети Канбун сэнсэй пишет в своих воспоминаниях, что У Сяньгуй вечерами давал уроки ушу во дворе своего дома в Наха. Эти вечерние занятия посещали Мияги Тёдзун, Мабун Кенва, Кёда Дзюхацу и Матаёси Синхо. Упомянув здесь о Матаёси Синхо, было бы несправедливо не рассказать о его отце - выдающемся мастере Матаёси Синко (1888-1947), который в возрасте двадцати трёх лет совершил настоящее паломничество в Китай с целью изучения китайского ушу.

Ему, как и впоследствии Тёдзуну Мияги, довелось тренироваться даже в легендарной шанхайской школе "Цзин У" - Боевой дух под руководством мастера Хо Юаньцзя. В 1917 году, вместе с Гитином Фунакоси Матаёси Синко принимал участие в показательных выступлениях в Бутোকудэне и был в числе тех немногих избранных, кто удостоился чести продемонстрировать своё искусство перед принцем Хирохито (будущим императором Японии), во время визита последнего на Окинаву в 1921 году и посещения замка в Сюри. Вернувшись в 1934 году на Окинаву, Синко прославился своим мастерством во владении различными видами оружия, иглоукалыванием и стилем Белого журавля.

Второй китайский мастер Тан Дайцзи переселился на Окинаву в 1915 году. В своей родной деревне в Китае он изучал Стил Хусин цюань - кулак тигра и, как говорят, познакомившись с Мияги и его соучениками, Тан произвел на них большое впечатление своим мастерством и впоследствии некоторое время



Слева направо в переднем ряду легендарные мастера Окинаватэ : Тётоку Къян, Ябу Кенцу, Чомо Ханасиро, Тёдзун Миягусуку. Сзади: Синпан Гусукума, Сёрё Маэсиро, Сосун Сибана, Масахиро Гима.



Мияги Тёдзун Сэнсэй

обучал Мияги основам Хусин цюань.

В наше время, говоря о нахатэ или Сёрэйрю, чаще всего подразумевают современный стиль носящий название Годзюрю. Однако в нахатэ входит и другой стиль, также ведущий свою генеалогию из наньцюань - южного кулака китайского ушу, хотя и в несколько усеченном виде. Речь идёт об Уетирю - стиле нахатэ, названном так в честь его создателя Уети Канбуна, который родился 5 мая 1877 года в деревушке Идзуми, на севере Окинавы, в семье крестьянина. В 1897 году, с целью избежать призыва в японскую армию, Уети Канбун отправился в Китай, где по рекомендации родственников поселился в Фучжоу и начал тренироваться под руководством одного из сильнейших мастеров города Чжоу Цзыхэ (1874-1926) (в хрониках Окинавы он упоминается под именем Сусива), наследника традиции Хуцюань - стиля Тигра, Наньпай шаолиньцюань - южного шаолиньского кулака и цинхэцюань - кулака журавля. Чжоу Цзыхэ родился в 1874 году в богатой семье в Нанью и в юношестве изучал некоторые стили южного Шаолиньцюань. На базе несколь-

ких школ он создал собственную, основанную на движениях тигра, журавля и мифического дракона. Большую известность он приобрел благодаря мастерскому владению Пайда (искусством "железной рубашки") и удивительной силе рук. В хрониках упоминается, что мастер Чжоу мог голыми руками сорвать кору со ствола дерева и держать на вытянутых в стороны руках двух человек. Будучи также известным художником и каллиграфом, он заслужил в народе прозвище "Сюньшань даочжэ" - даос с горы, так как исповедуя даосизм, Чжоу Цзыхэ часто носил одеяние даосского отшельника. Как и в других школах Китая, обучение в школе Чжоу Цзыхэ предусматривало отработку одного приема из ката (таолу) в течение трех (!) месяцев. Лишь после того, как ученик отрабатывал движения до полного автоматизма, мастер показывал ему следующую часть. Канбун столь усердно тренировался под руководством Чжоу Цзыхэ, что ему, по истечении 12 лет, в 1908 году, было разрешено самому начать преподавание Хуцюань в Китае - случай уникальный для иностранца. Однако, именно этот факт сослужил впоследствии Уети плохую службу - в 1910 году, один из его учеников в драке убил человека, и школа Канбуна "потеряла лицо", поскольку проступки учеников всегда бросают тень на их учителя. После этого случая, Канбун принял решение прекратить преподавание и вернуться на Окинаву. Решив никогда более не преподавать каратэ, он поселился на севере Окинавы и, женившись, стал фермером. 26 июня 1911 года у него родился сын Канэй, которому суждено было впоследствии продолжить дело своего отца. Поскольку некоторые из учеников Канбуна Уети переехали на Окинаву и стали известны благодаря своему искусству боя, вскоре, на Окинаве заговорили о том, что Канбун Уети выдающийся мастер каратэ. По убедительной просьбе Итосу Анко, во время праздника в Наха Канбун Уети согласился принять участие в показательных выступлениях.

Он продемонстрировал ката Сэйсан и произвел своей филигранной техникой такое впечатление на мастеров Окинаватэ, что ему сразу же было сделано предложение занять почетное место в руководстве Союза преподавателей Окинаватэ. Однако, сразу после кончины Итосу и Хигасённа, из-за постоянных разногласий между мастерами, входившими в состав союза, Канбун Уети покинул его. В 1924 году вместе с семьей он покинул Окинаву и обосновался в Японии, в префектуре Вакаяма. Именно там он познакомился с Рюю Томойосэ, также уроженцем Окинавы, учеником Ми-яги Тёдзуна, который стал его учени-

Тренировка на Окинаве



сать удары основанием большого пальца - босикен (кит. гочжицюань), кулаком в форме "глаза феникса" сёкен (кит. фэнъяньцюань), раскрытой ладонью - нукитэ (кит. чуань чжан) и "журавлиным клювом" - какусикен (кит. хэцзюйшоу). А единственным видом атаки ногой был знаменитый удар сокусэн (кит. цзусяньтуй) - удар выпрямленными пальцами ног! В хрониках Окинавы осталась запись о том, что лишь два мастера в то время выполняли ката Сантин



ком. Томойосэ удалось убедить Канбуна Уети в том, что его мастерство не должно уйти вместе с ним. И 1928 году Канбун начал передавать свое искусство своему сыну Канзю. Уже тогда стиль, которому он обучал Томойосэ и своего сына, сильно отличался от классического Хуцюань. Канбун Уети настолько закалил свое тело, занимаясь в Китае, что практически не использовал кулак в качестве оружия. Он предпочитал нано-





Фунакоси Гитин Сэнсэй на макивара

на перевернутых чайных пиалах, не раздавив ни одной - Уети Канбун и Хигасённа Канрё. Из многочисленных ката Хуцуюань Канбун обучал лишь трём, которые он полагал самыми важными: Сантин (Саньчжань), Сэйсантэ(Сэйсан)-(Шисаньшоу), Сансэйрютэ (Сансэйрю)-(Сяшаньху Саньшилюшоу). Из трех этих ката, самым важным, основополагающим является Сантин. В отличие от Годзюрю, в школе Уети Сантин выполняется без громкого диафрагмального дыхания Ибуки. Кроме этого, во время выполнения Сантин, никогда не делается полный выдох, и отсутствует фаза расслабления живота. Пальцы рук выпрямлены и напряжены, а не сжаты в кулак, как в Годзюрю. К 1940 году Канэй Уети открывает в Вакаяма небольшую школу каратэ и начинает преподавать стиль, который он называет в честь своего отца Канбуна "Уетирю" - стиль Уети. В 1947 году Уети Канбун возвращается на архипелаг Рюкю и селится на острове Исима, который становится его последним прибежищем. В результате за-

болевания пиелонефритом (воспаление почечных тканей), после года болезни, 25 ноября 1948 года Канбун Уети в возрасте 71 года покидает этот мир, передав свое искусство двум ученикам: сыну Канэю и Рюю Томойосэ.

Каней Уети, унаследовавший традицию, продолжил работу по творческому развитию стиля. Открыв школу в городке Гинован на Окинаве, он до самой смерти преподавал Уетирю, обогатив этот стиль созданными им ката Кансива, Дайни Сэйсан, Кончин, Сэйтин и Сэйруи.

В 1967 году заслуги Уети были высоко оценены: сразу две наиболее авторитетные федерации каратэ - Всеяпонская федерация каратэдо (Дзэн ни-хон каратэдо рэнмэй) и Всеокинавская федерация каратэдо (Дзэн Окинава каратэдо рэнмэй) присвоили ему за заслуги в развитии каратэдо 10 дан. А в 1975 году Канэй Уети был избран президентом Всеокинавской федерации каратэдо.

После смерти Канзэ Уети в 1991 году, двое его сыновей Канмэй и Хирофуми стали во главе школы.

Ещё одной школой нахатэ, о которой до недавнего времени практически ничего не было известно, является Рюэйрю - стиль окинаватэ, создателем которого был Тикудун Петин Накаима Норисато, который, будучи сыном богатых родителей в 1863 году отправился в Фучжоу для получения образования и был представлен уже упоминавшемуся китайскому наставнику Се Чжунсяню (Рюрюко). После пяти лет изучения Байхэцюань - кулака белого журавля Накаима Петин получил из рук Се Чжунсяня диплом и рекомендательные письма, с которыми отправился в путешествие по Китаю. Он посетил различные школы ушу в провинциях Фуцзянь и Гуаньдун, побывал в Пекине, и вернувшись в 1870 году на Окинаву, привёз с собой коллекцию традиционного оружия, которым он мастерски владел. Накаима Петин передал своё искусство только своему сыну Кентю Накаима, который в свою очередь обучил своего сына Кенко Накаима, создателя Ассоциации Рюэйрю каратэ и кобудо. В Рюэйрю 11 ката: Сантин, Сэйсан, Нисэйси, Сансэру, Сэйонтин, Охан, Пачу, Анан, Пайку, Хэйку, Пайхо и 14 ката кобудо, где используются классические виды китайского оружия, такие как: яри (цян) - копье, сансецукон (саньцзегунь) - трёхсекционная палка, кон (гунь) - палка, саи (ча) - трезубец, нунтяку (ляньцзегунь) - двухсекционная палка и т.д. Выполнение Сантин по школе Рюэйрю больше походит на Сантин в Уетирю, за исключением того, что стопы не повернуты внутрь, а параллельны. Сантин выполняется с раскрытыми ладонями, а основной формой кулака является сёкен (фэнъяньцюань), как в Уетирю. Хотя Рюэйрю исторически появилась на Окинаве раньше Уетирю и Годзюрю, тот факт, что школа была закрытой и неизвестной широкой публике вплоть до 1971 (!) года, обусловил её относительно малую популярность и отсут-

ствие упоминания о ней в письменных источниках.

Такова, вкратце, история трёх основных ветвей Окинавского каратэ, в том виде в каком они существовали до визита Фунакоси Гитина, Мотобу Тёки и Мягусуку Тёдзуна в Японию, до возникновения и широкого распространения во всём мире японских вариантов каратэ.

Остается лишь добавить, что каковы бы ни были причины, заставившие изменить иероглифы названия каратэ, и таким образом попытаться стереть воспоминание о китайских корнях этого искусства, история расставила всё по своим местам. И сейчас, многочисленные энтузиасты каратэ, только начинают открывать для себя истинное каратэ Окинавцы - Утинади.





Роман Белавкин

Парк "Бэйхай" - "Северное море", расположенный в центре Пекина, знаком, наверное, каждому, кто хотя бы раз бывал в "Северной столице". Каждое утро сюда приходят сотни любителей ушу, чтобы начать день с тренировки. Говорят, здесь любил тренироваться знаменитый Хайдэн - монах Шаолиньского монастыря, прославившийся тем, что в возрасте 70-ти лет выполнял стойку на двух пальцах руки. Живопис-

ный сад камней с тенистыми водоемами, большая белая ступа и стена девяти драконов привлекают сюда ежедневно множество туристов. Но тот, кто серьезно занимается ушу всегда приезжает к "черному ходу" - задним воротам парка Бэйхай. Именно здесь, прямо на берегу озера, в спортивной школе Шишахай расположен самый известный в Китае центр ушу-Центр подготовки Пекинской сборной команды. Пекинская сборная - не просто команда, это история развития современного спортивного ушу. Не будет преувеличением сказать, что современный стандарт спортивного ушу во многом обязан своему становлению именно спортивной школе Шишахай. Вход в зал для занятий ушу - "ушу гуань", расположенный на втором этаже тренировочного комплекса, утопает в зелени. По китайскому обычаю,



Ранее утро. Вход в Шишахай.



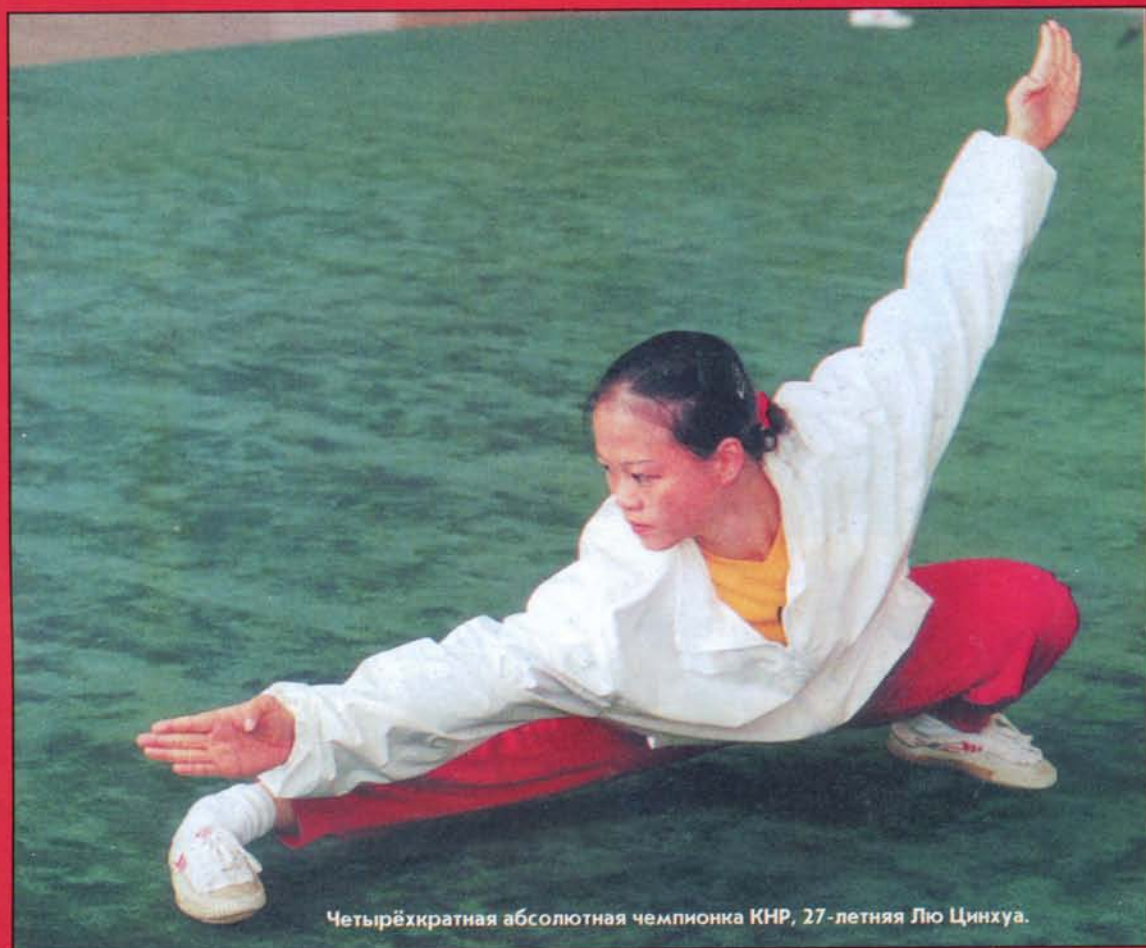
У Бинь

летом у входа выставляется огромное количество цветов в горшках и миниатюрные сосны, выращенные трудолюбивыми садоводами. Сам зал для занятий ушу по нашим мер-

кам огромен! В нем умещается почти пять стандартных ковров, то есть его размер 50 X 20 - почти тысяча квадратных метров, при высоте потолков 10 метров! В этом огромном зале, одновременно тренируются сразу несколько групп - от начинающих до

лучших мастеров мира!

Имя основателя и бессменного руководителя Пекинской сборной У Биньбиня (или просто У Биня) известно каждому занимающемуся ушу. Уроженец провинции Чжэцзян У Бинь в 1963 году закончил Пекинский институт физической культуры по специальности ушу и поступил на работу тренером в спортшколу Шишахай. В 1974 году Пекинский спорткомитет поручил ему создание сборной команды Пекина по ушу. У Бинь возглавил созданную команду и руководит ей уже 26 лет. Количество многократных чемпионов КНР, выросших под его руководством, исчисляется многими десятками человек. Во всём мире известны имена таких "Звёзд" ушу как Ли Ляньцзе (Джет Ли), Хао Чжихуа, Ван Цзяньцзюнь, Ли Чжичжоу, Ли Ся, Гэ Чуньянь. Бла-



Четырёхкратная абсолютная чемпионка КНР, 27-летняя Лю Цинхуа.



1984 год. Пекинской сборной 10 лет!

последние годы молодые мастера Цзян Банцзюнь, Хэ Цзиндэ, Лю Цинхуа, Чжуан Хуэй, Гэн Чжэнхуэй и многие другие. Десятки воспитанников У Биня, закончив выступать на соревнованиях, остаются работать в Шишахае тренерами.

годаря мастерству и всём мире. (Российскому таланту киноактера ским зрителям Ли ученика У Биня Ли Ляньцзе знаком по Ляньцзе, снявшегося в фильмах "Храм Шао-десятиках боевиков, линь", "Однажды в Китае", "Дракон спускается с небес", "Мастер ушу", "Смертельное оружие 4" и др.). Из молодого поколения учеников У Биня наиболее известны У Цзин, снявшийся в нескольких телесериалах, в том числе в многосерийном сиквеле знаменитого фильма "Храм Шао-линь" и в популярном в Китае телесериале "Чэньши тайцзицюань". Несколько раз подряд выигрывал многоборье на Всеки-тайских соревнованиях талантливый спортсмен Цзи Гуаньвэнь, отлично выступают в



Чемпион КНР Цзян Банцзюнь



Тэнкунфэйцзяо

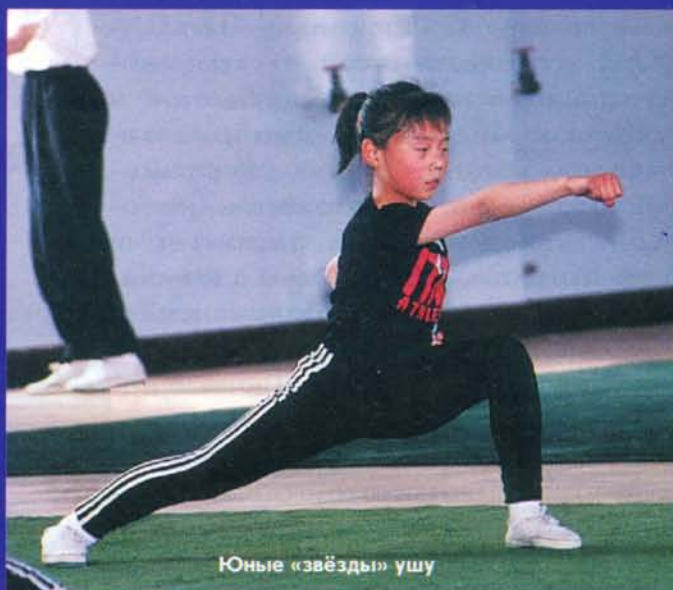
Благодаря их усилиям растёт молодёжь, продолжающая приносить своей школе и городу всё новые и новые медали на различных соревнованиях. Уже не одно поколение учеников подготовил ученик У Биня Инь Ючжу, целую плеяду молодых спортсменов вырастили тренеры Янь Пин, Лу Цзинмин, и Цуй Яхуй.



Отработка базовой техники в группе высшего спортивного мастерства

Утренние тренировки в Шишахае начинаются в 9 утра и заканчиваются в 12.00. В группах начальной подготовки основную часть тренировки за-

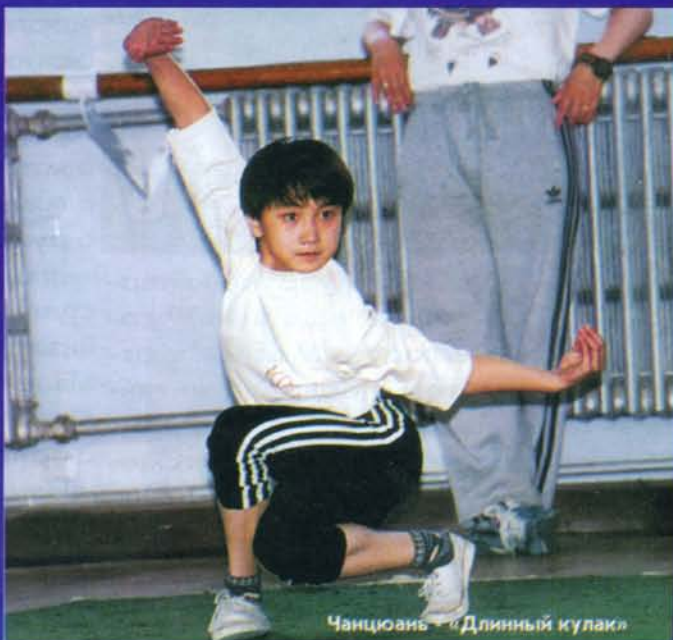
нимает работа над ЦЗИ-БЭНЬГУН - базовыми упражнениями ушу, куда входят упражнения на гибкость и подвижность суставов, отработка позиций и основных движений ушу. Далее следует отработка ЦЗУХЭ ЛЯНЬСИ - комбинаций базовых ударов и движений ЧАНЦЮАНЬ - длинного кулака. Особое внимание уделяется правильному формированию ладони, позиций и перемещений. Результатом такой работы, основанной на многократных, доходящих порой до тысячи раз, повторях, является безукоризненная техника исполнения приёмов, позволяющая юным спортсменам быстро и эффективно освоить любой стиль ушу. Однако, для закрепления базовой техники ещё в течение двух-трёх лет молодёжь отрабатывает т. н. гуйдинцюань - базовые учебные комплексы, включающие наиболее типичные позиции, перемещения и удары. Аналогичным образом изучаются и все виды оружия: короткого - ДАО и ЦЗЯНЬ, длинного - ГУНЬ и ЦЯН и традиционного. Сначала ученик часами, перед зеркалом отрабатывает простейшие движения, причём каждая ошибка наказывается увеличением числа повторов вдвое. Затем идут комбинации движений с оружием, и лишь затем базовые комплексы. Такой тренировочный режим одинаков для всех: два с половиной часа утром и два с полови-



Юные «звёзды» ушу



Цзибэньгун - базовые упражнения.



Чанцюань - «Длинный кулак»

ной вечером. Поскольку ШИШАХАЙ это школа-интернат, то помимо занятий спортом, дети ещё и учатся в местной общеобразовательной школе. Живут спортсмены и тренеры в общежитии, которое находится на территории спортшколы. Обстановка в комнатах прямо-таки спартанская: двухъярусные кровати, бетонные полы, стол и два стула. Личные вещи хранятся в чемоданах под кроватью. Но дети есть дети, они быстро привыкают к отсутствию комфорта и чувствуют себя в школе, как дома.

У федерации ушу России со школой ШИШАХАЙ давние дружеские отношения, ведь Прези-



Комплекс Цзяньшу

дент федерации Г.Музруков впервые побывал здесь ещё в 1989 году. В том же году в Москве с ответным визитом побывала китайская делегация во главе с У Бинем. С тех пор, каждый год, спортсмены сборной СССР, а потом России приезжают летом или весной в Шишахай на стажировки. Благодаря дружеским отношениям, у на-



1989 год. Москва. У Бинь отвечает на вопросы корреспондента газеты «Советский спорт»

ших мастеров ушу есть возможность тренироваться вместе с лучшими китайскими спортсменами, совершенствуя свое мастерство. Особенно хочется отметить помощь старшего тренера Пекинской сборной Инь Ючжу, который на протяжении уже более чем 10-ти лет помогает в организации стажировок российских спортсменов, делится уникальными учебными материалами. Сейчас руководство федерации ушу России рассматривает возможность приглашения Инь Ючжу в Россию для проведения тренерских



В лучших традициях гонконгских бойцов: тренер Лу Цзиньмин



семинаров.

Каждый год в Пекине проходят и международные соревнования, в которых принимают участие и спортсмены пекинской сборной. Это престижный "Пекинский международный турнир по ушу и тайцзицюань", на который съезжаются сборные команды со всего мира. Проводит турнир Пекинский спортивный комитет и школа Шишахай. Как правило в нём участвует 25 - 30 команд.

Сейчас у Российских любителей ушу появилась, наконец, реальная возможность попасть на стажировку в Шишахай.

Во время последней поездки в Китай была достигнута договоренность с директором Шишахаем г-ном Сю Гуаншу об организации стажировок российских спортсменов в Пекинской сборной на постоянной основе. Данная договоренность подразумевает полный пансион для спортсменов, приезжающих на стажировку и тренировки вместе со спортсменами Пекинской сборной. Сроки пребывания оговариваются отдельно и могут составлять от одной недели до полугода. Первая группа спортсменов в составе 4 человек, в мае месяце уже прошел недельный

курс повышения квалификации в знаменитой школе. И хотя сразу войти в ритм занятий профессиональной китайской команды было довольно трудно, но полученный результат стоит того. По мнению старшего тренера женской сборной команды России Татьяны Куприяновой, даже за две, три тренировки можно исправить многие ошибки, которые особенно заметны на фоне китайских спортсменов. Особенно полезны такие стажировки для российских тренеров. Опыт, который приобретается в ходе посещения занятий китайских профессионалов, поистине бесценен. Это понимают и сами китайцы. Недаром видеосъемки в Ши-



шахае запрещены! (Для съемок требуется особое разрешение дирекции школы). А вообще в последнее время Шишахай ежегодно посещает огромное количество иностранных делегаций, ведь Шишахай, это настоящая кузница чемпионов!



Тайцзицюань:

Пульсация Бесконечного

Часть вторая



«Путь неба и земли это Инь и Ян»

Чэнь Синь «Чэньши тайцзицюань тушо»

好拳太極

鄧小平

一九七八年十一月十六日

Тайцзицюань - хорошо!

Дэн Сяопин

В основу комплек-
са "24 ши цзяньхуа тайц-
зицюань" (24 формы уп-
рощённого тайцзицюань)
были положены основ-
ные движения и переме-
щения стиля Ян. Комплекс
"48 ши тайцзицюань" (48
форм тайцзицюань)
представляет собой син-
тез движений, заимство-
ванных из стилей Чэнь, Ян,
Сунь и У, а комплекс "88
ши тацзицюань" (88 форм
тацзицюань) являет со-
бой практически неизме-
нённый вариант традици-
онного комплекса Янши
тайцзицюань.

Одной из наиболее

экзотических и любопыт-
ных черт тайцзицюань
является разработанная
философская основа,
присутствующая в каж-
дом базовом принципе и
движении, делаая эту сис-
тему подобием волшеб-
ного зеркала, отражаю-
щего основные положен-
ия даосской мировоз-
зренческой модели.

Связь тацзицюань
с древнейшими натурфи-
лософскими концепция-
ми проявилась ещё до
того, как возникло само
название "Кулак велико-
го предела", что нашло
свое отражение в старых

названиях тайцзицюань:
"Шисань ши" (тринадцать
форм), "Сяньтяньцюань"
(кулак ранних небес),
"Хоутяньцюань" (кулак
поздних небес) и т.д. Если
два последних названия
прямо указывают на со-
ответствие принципов и
технических действий
двум порядкам распо-
ложения триграмм в "Чжоу
И" ("сяньтянь ту" и "хоу-
тянь ту" - схемы ранних и
поздних небес), то на-
звание "тринадцать
форм" нуждается в пояс-
нении. Как указывает Ван
Чжунхун в предисловии к
"Чэньши тайцзицюань ту-



Понимание принципа движения заложенного в иероглифах названий - ключ к расшифровке секретов Тайцзицюань.

шо" (иллюстрированное пояснение тайцзицюань семьи Чэнь) Чэнь Синя (1849-1929 гг.), во времена Чэнь Чансина тайцзицюань был также известен как "Ба мэнь у бу чжи гунфу" (мастерство восьми врат и пяти шагов). Восемь врат олицетворяют 8 триграмм "Ицзин" и соответствуют восьми техническим действиям: Пэн - отведение изнутри наружу (соответствует триграмме "Цянь"-небо и южному направлению), Люй - отведение вниз (со-

ответствует триграмме "Кунь"-земля и северному направлению), Цзи - давить (соответствует триграмме "Кань"-вода и западному направлению). Ань - толкать (соответствует триграмме "Ли"-огонь и восточному направлению). Эти четыре действия называются "Сычжэн" -четыре направления и дополняются четырьмя другими действиями, называемыми "Сыюй" - четыре угла: Чжоу - давление локтем (соответствует триграмме "Дуй" - водоём и юго-восточному направлению), Ле - отведение наружу (соответствует триграмме "Чжэнь" - гром и северо-восточному направлению), Цай - отведение внутрь (соответствует триграмме "Сюнь" - ветер и юго-западному направлению), Као - толчок плечом (соответствует триграмме "Чэнь" - гора и северо-западному направлению). В приведённой схеме соответствий следует отме-

тить, что движения и позиции не просто соответствуют символам триграмм "Ицзин", а самим характером отражают специфику каждой триграммы, обусловленную порядком расположения черт ("сяо") внутри каждой триграммы. Так, например, действие "Пэн" - отведение наружу, соответствует триграмме "Цянь", состоящей из

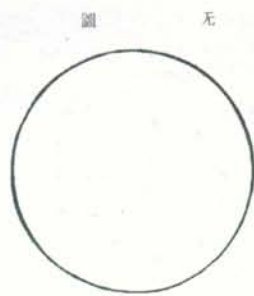


圖 極 太



太極拳圖說卷首

溫縣陳 鑫品二遠

首起之一卷后列說圖二上以

Схема иллюстрирующая порождение тайцзи из уцзи наилучшим образом показывает центростремительный и центробежный характер приложения силы в Тайцзицюань (Чэнь Синь)



трёх черт Ян (активных), и символизирующей это начало. Исходя из этого, характер защитных действий в Тайцзицюань - активный, эластичный, построенный на использовании "фацзинь" - энергетических "всплесков". Триграмме "Кунь", состоящей из трёх иньских черт и символизирующей начало Инь, соответствует действие "Люй" - отведение вниз, характер движения в котором мягкий, по-

датливый, пассивный. Действию "Цзи" - давить соответствует триграмма "Кань", состоящая из двух черт Инь и черты Ян в середине. В гадательной практике "Ицзин" триграмма "Кань" символизирует разрушение и таит в себе большую опасность, поскольку будучи мягкой и податливой снаружи (верхняя и нижняя иньские черты), она остаётся активной внутри. Понять связь характера движений в тайцзицюань с расположением черт в триграммах "Ицзин" легче всего на конкретном примере. Триграмма "Ли" - огонь - соответствует в тайцзицюань действию Ань - толкать. Расположение черт (иньская черта между двумя чертами Ян) раскрывает секрет этого движения: если в начале толчка Вы сталкиваетесь с сопротивлением противника, следует на мгновение ослабить руки (черта Инь в середине триграммы), в результате чего противник потеряет равновесие, "провалится" вперёд, и сразу же возобновить толчок, повергая его на землю. Подобное объяснение характера движений, отталкиваясь от свойств триграмм "Ицзин", существует для всех технических действий тайцзицюань. Восемь триграмм и соответствующих им технических действий - Ба мэнь - восемь врат дополняются теорией пяти шагов - У бу. Согласно "Тайцзицюаньлунь" (рассуждению о тайцзицюань), "Пять шагов тайцзицюань это: движение вперёд, движение назад, поворот головы влево, поворот головы направо и срединное равновесие (пребывание в середине). Каждому из пяти шагов соответствует один из пяти элементов "Усин" (Пяти вселенских первоэлементов древнекитайской натурфилософии) причём Земля - "Ту", расположена в центре квадрата, образуемого металлом, водой, огнём и деревом и соответствует срединному равновесию.

Понимание философской базы тайцзицюань необходимо не только для правильного осознания характера движения и его корректного выполнения, но для постижения принципов

"Нэйгун" - внутренней саморегуляции, двумя основными техниками которого являются правильное дыхание "Туйна" и искусство управления Ци (Цигун). Постигание основ Тайцзи цигун (искусства управления ци Великого Предела) неразрывно связано с понятиями Сяньтянь (ранние небеса) и Хоутянь (поздние небеса), которые вновь возвращают нас к "Ицзин". Согласно "Сицы Чжуань" (комментарий к "Ицзину") Сяньтянь багуату или Фуси багуату - порядок расположения триграмм, отражающий первоначальное состояние вселенной. Хоутянь багуату - порядок расположения триграмм начиная с триграммы "Чжэнь" по часовой стрелке, отражающий принцип изменений происходящих во вселенной. Двум порядкам расположения триграмм в Тайцзицигун соответствует два типа дыхания: Сяньтянь хуси - дыхание раннего неба, и хоутянь хуси - дыхание позднего неба. Дыханием позднего неба называется, так называемый, абдоминальный тип дыхания, при котором на вдохе мышцы живота расслабляются, и живот как бы самоестественно наполняется воздухом, а при выдохе стягивается за счёт напряжения мышц живота. Однако, согласно воззрениям даосов, такой тип дыхания не мог обеспечить продления жизни и обретения бессмертия адепту Нэйгун. Именно поэтому, в тайцзицигун используется "дыхание раннего неба", имитирующее дыхание ребёнка в утробе матери. Даосы считали, что Ци, получаемое ребёнком через пуповину, скапливается в нижней части живота, и называли этот вид Ци "сяньтянь Ци" - Ци раннего неба. Для того, чтобы ребёнок мог сделать вдох через пуповину, ему необходимо было втянуть живот, напрягая его мышцы, а для удаления отработанных газов, наоборот, округлить его, расслабляя мышцы. Согласно теории тайцзицигун, именно этот тип дыхания в технике "Чаншэн бусычжи фа" (способы продления жизни и обретения бессмертия) считался оптимальным и способствующим долголетию.

(продолжение следует)



Клуб Брюса Ли

Малая энциклопедия
Брюса Ли

На страницах клуба Брюса Ли мы продолжаем публиковать материалы, связанные с жизнью "Маленького дракона". В этом выпуске мы решили опубликовать иероглифы названия стиля Брюса Ли, вернее его подхода к изучению боевых искусств, который он назвал "Цзе цюань дао" или "Джит кюн до" (так произносится это название на Гуаньдунском (Кантонском) диалекте китайского языка. Само название появилось в результате разговора Брюса Ли с его другом и учеником Дамом Иносанто - филиппинцем по происхождению. Обсуждалась техника фехтования, и Ли заметил, что самой эффективной техникой фехтования является *parade-riposte* (защита-удар), то есть защитное движение, в продолжение которого наносится контрудар. Он сказал что этот принцип следует положить в основу метода кулачного боя. На вопрос Иносанто как это будет звучать по-китайски Ли ответил: "Джит кюн до" - "Стиль опережающего удара кулаком".

Следует отметить, что Ли неоднократно говорил о том, что "Джит кюн до" это только термин, концепция, не имеющая конкретной формы и не являющаяся стилем ушу в обычном понимании.

Пишите нам по адресу 117248 Москва, ул. Херсонская 30/2 редакция журнала «Ушу» с обязательной пометкой «Клуб Брюса Ли».

截
拳
道



«Уцзиши» - начальная позиция



Подтягивание живота



Опускание таза

«Тринадцать форм Тайцзицюань»

Владимир Сидоров

Тренировка Тайцзицюань.

Тренируя форму без внутреннего содержания, придёшь к старости пустым...

Истинным мастерством Тайцзицюань являются восемь врат и пять шагов...

Проделаете упражнение 100 раз, духовная сила раскроется сама...

Пословицы мастеров ушу.

Легендарный основатель Тайцзицюань Чжан Сань Фэн сосредоточенно изучал "Книгу перемен" и случайно стал свидетелем схватки змеи и журавля.

Змея естественно ускользала и атаковала, следуя ритму мягких уклонений влево и вправо. Птица грациозно взлетала и приземлялась, стремясь прижать змею к земле или подбросить её. Увидев это, Чжан Сань Фэн осознал естественный путь оздоровления и самозащиты... И создал "Шисаньшицюань" - воинское искусство тринадцати позиций. Тринадцать позиций это Восемь врат и Пять шагов. Восемь врат - суть Пэн, Люй, Цзи, Ань, Цхай, Ле, Чжоу, Као. Пять шагов - суть равновесие посередине, поворот головы влево и поворот тела вправо, шаг вперед и шаг назад. Естественное

поднимание и опускание силы, циркуляция открытий и закрываний были скрыты основателем в этих позициях. Тайцзицюань отличается единством живого движения и знаковой системы, описывающей фундаментальные законы Мироздания. Поединок змеи и птицы передает живое ощущение от практики Тайцзицюань. Восемь врат и пять шагов указывают на восемь триграмм и пять стихий "Книги перемен". С тех пор мастерство Тайцзицюань открывают для себя, практикуясь в мастерстве Восьми врат и Пяти шагов.

Мы, занимаясь традиционным тайцзицюань в школе "Юньцяо", применяем такую методику тренировки:

1.Тренируем позицию Чжундин - "центрально-

ное равновесие" с помощью "чжань чжунан" - стояния столбом. Стояние столбом способствует обретению внутреннего равновесия, усиливается опорная функция тела. Вес тела переносится с мышц на правильно поставленные кости. Кости, находящиеся под нагрузкой, напитывают силой мышцы. Действует электрический эффект Пьезо - механическая энергия преобразуется в электрическую. Все тело естественно соединяется с областью дантянь - центром тяжести и одновременно источником движения в Тайцзицюань. Столбовому стоянию необходимо уделять до 30%

времени на тренировке.

2.Тренируем принципы Пэн, Ань, Люй, Цзи, шаг вперед и назад с помощью вертикального круга. Сила в вертикальном круге исходит из тела, руки и ноги только проявляют ее. Сила циркулирует по замкнутому кругу: от поясицы к макушке, от макушки к животу, от живота к промежности, от промежности к поясице. При исполнении вертикального круга отрабатываем естественность поднимания и опускания силы. Отработке необходимо уделять до 30% времени на тренировке.

3.Тренируем принципы Цай, Чжоу, Ле и



Вытягивание макушки



Открывание рук



Закрывание рук



Открывание (повтор)

Као, поворот головы влево и поворот тела вправо с помощью горизонтального круга. Сила в горизонтальном круге исходит из рук и ног и свободно перетекает через тело. При отработке горизонтального круга отрабатываем естественность открывания и закрывания. Отработке вертикального и горизонтального круга мы уделяем до 30% времени на тренировке.

4. Затем можно переходить к выполнению любого формального комплекса Тайцзицюань, которому уделять до 40% времени.

Тренировка стояния столбом проводится по следующей схеме:

1. Встаем в естественную позицию, ноги на ширине собственной стопы.

2. Чуть подтягиваем копчик и отводим руки назад.

3. Слегка приседаем, опускаем

таз и поднимаем руки.

4. Вытягиваем макушку и поднимаем руки к небу.

5. Опускаем руки с одновременным опусканием грудной клетки.

6. Слегка разводим, раскрываем руки и ноги, направляем их наружу, вес переходит на пальцы ног.

7. Закрываем руки и ноги, возвращаем вес до центрального положения на своде стопы.



Тайцзицю «Шар Тайцзи»

8. Закрываем руки и ноги внутрь, слегка отклоняясь от среднего положения.

9. Возвращаемся в центральное положение с легким открыванием.

10. Сосредотачиваемся на образе "шара Тайцзи" и накоплении ци, язык держат у верхнего неба, середину промежности мысленно втягивают.



Клуб любителей
китайской культуры

«Юньцяо»

приглашает Вас на
занятия:

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ Тайцзи туйшоу и Цигун, Чадао

(Китайская чайная
церемония)
тематические вечера,
просмотры
видеофильмов,

телефон для справок:

8 901 907 22 57

145-08-70

Владимир Сидоров

звонить

с 10.00 до 20.00

Занятия в клубе
ежедневно,
утром и вечером

ЭТО ИНТЕРЕСНО

“...И делают здесь фарфор, а продают его на вес и дешево”. Так сказано о стране Чина да Ма-чина, как называли Китай мусульмане, русский путешественник XV века Афанасий Никитин в своей книге “Хождение за три моря”. Китай и сегодня славится недорогими товарами (за счет дешевой рабочей силы). Делают сегодня там не один фарфор, а практически все - и палочки для еды, и космические ракеты. Кстати, многим интересно будет узнать, что китайцы первыми в мире изобрели бумагу и компас, порох и спички.

Сотни научных и технических открытий были сделаны в Китае до Новой Эры, задолго до их появления на Западе. Это подвесные мосты на железных цепях, первый арочный мост. Эти постройки относятся к VII веку. Впреки широко распространенным представлениям механические часы сделали не в Европе в эпоху Раннего Возрождения, а в Китае за 500 лет до этого. Китай - первая страна, где появилась десятичная система счисления, а треугольник, названный по имени французского математика Паскаля, известен китайцам с 1300 года.

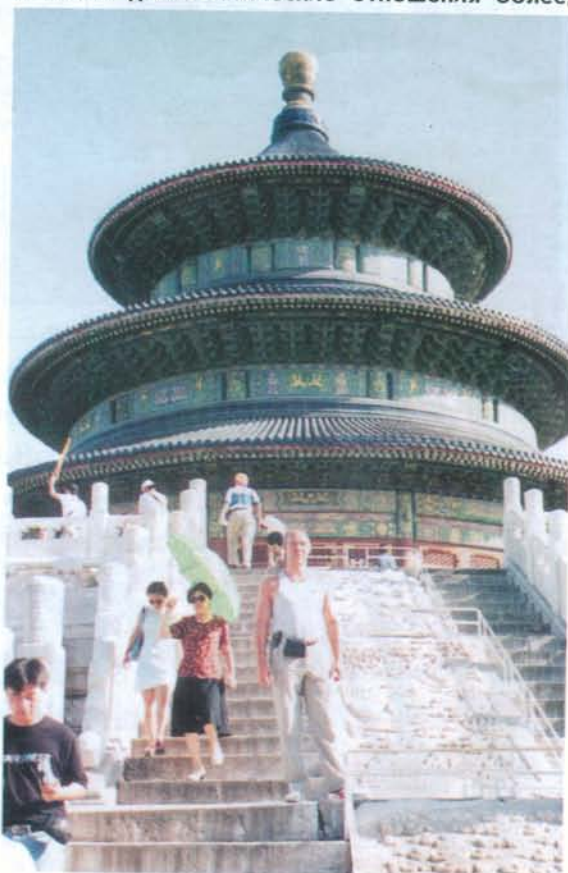
Система соединенных между собой стержней (карданный механизм) должна была бы называться подвеской Дин Хуаня, ведь она использовалась в Китае за тысячу лет до того, как Джероламо Кардано предложил европейцам внедрить свое изобретение. Проекция местности на бумагу, носящая имя фламандца Герарда Меркатора, жившего в XVI веке, на самом деле появилась впервые в Китае в X веке. Искусство чугунного литья (IV век до нашей эры) и сталелитейный процесс (V век нашей эры) были известны в Китае за 15 столетий до подобных достижений в Европе. На тысячу лет раньше, чем в Европе, появился зонтик и спички, на 850 - бумажные деньги, на 500 - игральные карты. Впервые человек применил биологическую защиту растений в IV столетии. Об этом рассказано в китайском ботаническом трактате: муравьев особого вида использовали для борьбы с вредителями апельсиновых деревьев.

До VX века у китайцев был самый высокий уровень знаний по сравнению с другими народами мира. Однако величайшие научные достижения не всегда использовали для развития производства. Причина - в дешевом ручном труде, который тормозил технический прогресс. На Западе промышленная революция и развитие капитализма привели к тому, что к XIX веку европейские державы оказались технически и экономически более подготовленными к

колониальным захватам, одним из объектов которых стал Китай. Тем не менее, пройдя через национально освободительные войны и несколько революций, Китай заканчивает XX столетие независимым и экономически самостоятельным государством.

Обладая огромными людскими и экономическими ресурсами, по многим показателям экономического развития Китай входит в число мировых лидеров. КНР занимает первое место в мире по производству стали, угля, цемента, зерна, хлопка, мяса, хлопчатобумажных тканей и телевизоров, второе - по производству химических волокон и третье - по производству минеральных удобрений и электроэнергии. С начала 60-х годов в шесть раз выросло производство автомобилей, а в 90-х годах страну охватила “компьютерная лихорадка” - важнейший показатель приобщения к передовым технологиям и вовлечения в информационную революцию. По прогнозам специалистов, Китай вскоре станет третьим (после США и Японии) крупнейшим рынком сбыта персональных компьютеров.

Тайвань. После победы коммунистической революции в Китае была образована Китайская Народная Республика, а прежнее руководство бежало на остров Тайвань, которым и управляет и по сей день. Так Китай (подобно Корее) стал разделенным государством. Однако две части не сопоставимы по территории и численности населения. Тайвань, как и КНР, имеет своего президента и правительство, свой флаг, самостоятельные дипломатические отношения более,



чем с тридцатью странами. Свыше 140 государств установили с Тайванем неофициальные экономические, культурные и прочие связи.

В двух частях страны существуют различные политические и экономические системы. Это обусловлено реалиями международных отношений после Второй мировой войны - противостоянием стран НАТО и социалистического лагеря во главе с СССР. Но время, когда обе стороны рассчитывали воссоединиться военным путем, миновало. В начале 80-х годов, после смерти Мао Цзэдуна, руководство КНР выдвинуло формулу "одно государство - две системы" как основу объединения Китая. Тайваньские власти по-прежнему считают революцию 1949 года незаконной узурпацией власти, но признают реальность самостоятельного существования своих соотечественников на континенте и международную правомочность КНР, надеясь на то, что новое единое государство будет основано на некоммунистической идеологии.

В начале 1995 года президент КНР Цзян Цзэминь предложил соотечественникам по обе стороны Тайваньского пролива программу сближения. Экономические и культурные связи КНР и Тайваня основаны на сходстве процессов модернизации экономики и общества, что создает предпосылки объединения Китая.

Начиная со второй половины 70-х годов для Тайваня характерны значительные (10 процентов в год) и стабильные темпы роста экономики. Постоянные превышения экспорта над импортом привело к тому, что на Тайване созданы огромные резервы иностранной валюты, которые составляют 84 млрд долларов США. Показателем "тайваньского экономического чуда" стало увеличение валового национального продукта на душу населения до 13 тысяч долларов США. По этому показателю Тайвань относится к индустриально развитым государствам. Вместе с тем доходы 20 процентов самых богатых людей страны только в 4 раза превышают доходы 20 процентов самых бедных, что свидетельствует об эффективной экономической политике, проводимой в стране.

* Искусство. Огромную роль в искусстве Китая играли декоративные ремесла, тесно связанные с архитектурой и живописью. Широкое распространение получили изделия из фарфора. Первые в мире фарфоровые изделия появились в Китае благодаря залежам фарфорового камня и местной белой глины. Каждый фарфоровый предмет представлял собой произведение искусства. Долгое время за пределами Китая не знали, как производится фарфор. Это было секретом и гордостью Танской империи. Знаменитые поэты посвящали фарфору стихи. В VII-XI вв. самыми знаменитыми были печи Синчжоу (провинция Хэбэй), Поставлявшие белоснежные гладкие сосуды округлой



формы к императорскому дворцу Наряду с фарфором высоко ценилась и трехцветная керамика сань-цай ("три цвета"), покрытая глазурью зеленых, коричневых и золотисто-желтых оттенков. Но керамика XI-XII вв. более изысканна и многообразна. Яркость красок в ней сменялась изящной простотой, мягкостью цветовых переходов. Сосуды отличались гармоничными пропорциями и нежными серо-зелеными и серо-голубыми оттенками.

Поздние мастера фарфора ставили перед собой иные задачи, чем сунские. Фарфоровая продукция стала многоцветной. Особенно знаменит трехцветный фарфор доу-цай ("борьба цветов"), который расписывали желтой, зеленой и красной эмалевыми красками. Белоснежная поверхность изделий была фоном, который расписывали растительными узорами, жанровыми сценами, пейзажами, цветами и птицами.

В XVIII столетии фарфор стали вывозить во многие страны мира. Отличающиеся звонкостью, необыкновенной белизной и тонкостью фарфоровые изделия Китая были необычайно притягательны для жителей европейских стран.

по материалам энциклопедий "Аванта+"



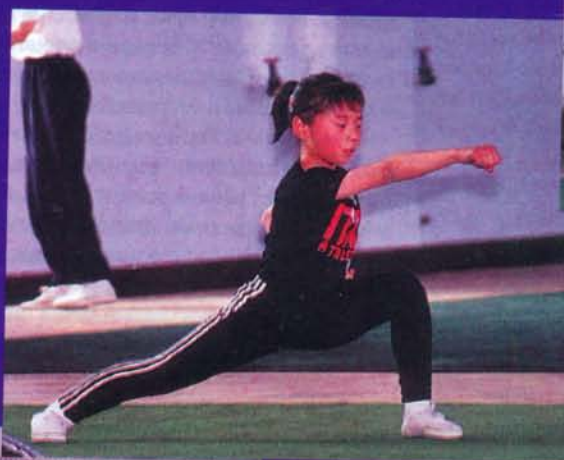
**Центр
образования
«Муниципальная
экспериментальная
школа»**

**Детские группы
спортивного ушу
(с 5 лет);
Традиционное ушу;
Тайский бокс
«Муай Тай»**

**«Чадао» - Чайная церемония
Китайский язык
Оздоровительные группы**



**Занятия ведут
тренеры
высшей
квалификации**



**Тел. 332 29 55, 332 28 88
E-mail wushufr@dataforce.ru**

Смотрите на Видеокассетах

Джамал Ажигирей в фильме

Глеба Музрукова

«МОНАХ»



Всегда в продаже в Федерации ушу
России тел. 332 28 88, 332 29 55

Иероглиф

Пётр Дмитриев



Когда говорят о Китае и китайцах, первое, что приходит в голову - это иероглифы. Именно в них таится загадка делающая для нас Китай тайной за семью печатями. Таинственные значки, которые несут в себе неповторимый восточный колорит, настолько притягательны, что часто используются в европейской культуре в качестве орнамента, украшения или стилистического изыска, в виде рисунков на обоях, гобеленах, майках и т.д. Однако в остальном, о загадочной "китайской грамоте" мало что известно. Неизвестен широкой европейской публике даже тот факт, что китайские иероглифы используются в качестве средства коммуникации не только в Китае, на Тайване и Гонконге. Около 2 тысяч китайских иероглифов образуют целый пласт в японском языке (т.н. "кандзи" - от китайского "ханьцзы" - китайские знаки), приблизительно такое же количество китайских иероглифов является органичной частью корейского языка. Говорить о сколько-нибудь глубоком изучении любого явления культуры Китая без знакомства с китайским языком, в частности иероглифической письменностью практически нереально. Любой пласт культуры китайского этноса настолько тесно увязан с иероглифом, что мы вправе назвать китайский язык системообразующим элементом культуры этой страны. Несколько примеров. Миллионы людей в мире увлекаются тайцзицюань, искусством, которое завораживает их удивительной пластикой, сосредоточением на движении, медитативным компонентом, которого нет в других видах физической культуры. Однако совершенно очевидно, что извлечь из занятий тайцзицюань всю пользу, заложенную создателями этого

вида ушу возможно только при понимании базовых принципов этого искусства. Базовые же принципы тайцзицюань заключены в понятиях, выраженных иероглифами "Цзинь", "Шэнь", "Ли", "Ци", "Уцзи", "Тайцзи", "Сысян", "Лян И" и т.д. Точно перевести эти иероглифы скажем, на русский язык, практически невозможно, так как семантическое поле китайского иероглифа исторически крайне размыто, т.е. иероглиф, в зависимости от контекста, настроения писавшего и ряда других причин может обозначать совершенно разные понятия. Нет точного перевода даже названия древнего трактата приписываемого Ли Даню (Лао Цзы) и носящего название "Даодэцзин". Иероглиф "Дао" в разных переводах трактуется и как "Путь", и как "Поток", "Следование Пути" и пр. Ещё большую путаницу вносит отсутствие в древнем языке знаков препинания и тот факт, что иероглиф обозначающий понятие обладает ещё и значением предикативности, так, например идеограмма "Цзы" - Сын, может переводиться как "быть сыном", "стать сыном", "исполнять сыновний долг". Для иллюстрации исторической многозначности иероглифа можно просто заглянуть в любой словарь китайского языка и посмотреть количество значений наиболее употребляемых иероглифов (особенно философских категорий). Оно может превышать двадцать и более значений! Именно поэтому не поддаётся переводу и понятие "Ци", которое является основополагающим для занимающихся ушу и цигун, но лишь с большой натяжкой может быть переведено как "жизненная сила", или "энергия". По сути дела в европейской культуре Ци попросту не су-

ществовало, поскольку значение этого понятия очевидно только для китайца, видящего в сочетании знаков "Газ" и "Рис на корню" - два основных условия, обеспечивающих существование человека - воздух и пищу. Поэтому, для каждого, кто серьёзно занимается ушу, цигун и тайцзицюань (впрочем как и каратэ, айкидо, тазквондо и другими видами боевых искусств, или чайной церемонией, акупунктурой, точечным массажем и т.д.) знакомство с иероглифом и основами языка принесёт не только сиюминутную пользу, но и выведет на совершенно новый уровень понимания изучаемого предмета.. Поэтому сегодня, в рубрике иероглиф, которую ведёт Пётр Дмитриев, мы начинаем знакомить Вас с "китайской грамотой". Дерзайте!

Первым иероглифом который мы рассмотрим, станет иероглиф "У" (имеющий в японском языке чтение "Бу"). Поверхностное толкование этого термина, или его дословный перевод, который Вы найдёте в любом русско-китайском или русско-японском словаре означает "военный", "боевой". Однако давайте рассмотрим внутреннюю структуру этого древнего знака. Иероглиф "У" делится на два компонента: знак "Гэ" - находящийся справа и обозначающий вид древнего оружия на длинной рукояти (клевца или алебарды). Этим оружием в древности была вооружена пехота, и именно им вооружены терракотовые войны из гробницы Цинь Шихуана. В левой части идеограмм, под иероглифом "Гэ" расположен знак "Чжи", которым ещё в ранних письменных памятниках времён династии Чжоу обозначался глубокий отпечаток следа в песке. Впоследствии этот знак приобрёл значение "останавливать", "прекращать", "препятствовать". Таким образом сочетание этих

двух знаков в одном иероглифе означает "остановить (прекратить) действие оружия" или "воспрепятствовать его применению". Этот неагрессивный смысл нашёл свое отражение в сопутствующей знаку "У" поговорке: "Чжи гэ - взй у" - "остановить алебарду - прекратить войну(бой)" - т.е. конечным смыслом любого применения военной силы (или силы как таковой) является скорейшее восстановление мира. Для любого адепта боевых искусств этот маленький экскурс в историю китайского иероглифа "У" (яп. "Бу") ещё раз объясняет, почему на памятнике выдающемуся мастеру каратэ Фунакоси Гитину в Энкакудзи (Камакура) начертано китайское каллиграфическое изречение имеющее японское чтение "Каратэ сэнтэ наси" - "В каратэ не существует первой атаки". Во все времена, истинной целью любого мастера боевых искусств было использование своего искусства во имя прекращения насилия и восстановления мира и гармонии. Таков, в конечном счёте, и смысл, заложенный в иероглифе "У".



Китайская кухня.

Китайская кухня, по праву считается самой многообразной в мире. китайцы исторически ели практически всё, ухитряясь, подчас, создавать кулинарные шедевры из, казалось бы совершенно несъедобных вещей. Даже искушенному гурману, знающему толк в изысках чревоугодия не придёт в голову, что помимо острых, сладких, солёных, кислых и терпких блюд, на стол могут подаваться ...горькие закуски, специально приготовленные из полыни, чтобы возбуждать аппетит трапезничающего. Такие особенности китайской кухни вызваны совершенно особым отношением к еде, её месту в социокультуре нации и жизни человека. Китайская кухня традиционна по своей сути, и один из её основополагающих принципов - точное следование сложившейся в течение веков рецептуре приготовления каждого блюда. Кухня Китая всегда делилась на простонародную, основу которой составляли соевые бобы и их производные, рис, лапша и овощи и элитарную, в древности императорскую кухню, которая собственно и поражает воображение разнообразием и сложностью приготовления блюд, требующих высочайшей поварской квалификации. Китайская кух-

ня различается и по своей географии. На этот счёт существует даже интересная пословица: «Нань тянь, бэй сянь, дун ла, си суань» (на юге сладко, на севере солоно, на востоке остро (буквально - перчёно), на западе кисло). Традиционно выделяются несколько кулинарных центров: Шаньдун, Сычуань, Пекин, Гуаньдун, Синцзян (это, в основном, мусульманская кухня), Цзянсу и Чжэцзян. У каждой кулинарной столицы свои базовые продукты и свои уникальные способы приготовления пищи, делающие их неповторимыми.

Мы начнём наше знакомство с китайской кухней с приготовления риса. В среде занимающихся ушу рис всегда считался основным компонентом питания, помимо этого бытовало мнение, что рис укрепляет желудок и иммунную систему организма. Традиционно рис рассматривался в качестве энергопродуцирующего продукта, поэтому мастера боевых искусств обильно включали его в свой рацион. Итак отварной рис:

«Рис старого мастера».

Промыть рис холодной водой (лучше не использовать воду из-под крана, или, по крайней мере дать её отстояться в течение нескольких часов, чтобы выдохся хлор). Затем всыпать рис в кастрюлю с холодной водой и варить на сильном огне до средней степени размягчения рисовых зёрен. После этого откинуть рис в решето или на дуршлаг проложенный марлей. Затем собрать уголки марли, и завязав рис в мешочек доварить его на пару ещё двадцать - тридцать минут до готовности. (При доготовке риса на пару, он не вываривается, сохраняет

больше витаминов и имеет большую питательную ценность).

Приятного аппетита!

Маленькие секреты:

1. В воду можно добавить соль (чайную ложку) и столовую ложку соевого или кукурузного масла. В этом случае рис приобретает особый вкус и аромат.

2. Для того, чтобы рис приобрёл красивый жёлтый цвет, в воду можно положить шафран, или несколько листков календулы (ноготков).

3. Чтобы рис был белоснежным и рассыпчатым в кастрюлю с водой добавьте пол-чайной ложки лимонного сока.

4. Чтобы в рисовой крупе при хранении не завелись черви или насекомые, перемешайте крупу с высушенными стручками жгучего красного перца.

5. Долго промывать или замачивать рис нельзя, в этом случае из оболочки вымываются витамины и питательные вещества.



Шаолинь высоко и по достоинству оценены китайским правительством. При монастыре организован институт, являющийся международным представительством монастыря Шаолинь, где круглый год проводится обучение Боевым искусствам, методам традиционной китайской медицины. По окончании обучения выдается сертификат, имеющий печать Шаолиньского монастыря.

На наш вопрос, есть ли в России представительство Шаолиньского монастыря или шаолиньские монахи, которые являются последователями шаолиньской традиции, шаолиньскими послушниками, и имеют право представлять монастырь на территории России, Ши Юнсинь ответил, что шаолиньским монахом имеет право называться лишь человек, который принял постриг, живет в монастыре и соблюдает его устав. Никакой формы монашества или послушничества в мире не существует. Ши Юнсинь официально заявил, что в России нет никаких шаолиньских монахов. Он привел пример бывшего монаха Шаолиньского монастыря Ши Дэцзяня, который несколько лет назад ушел из монастыря, открыл частную коммерческую школу и занялся тренерской ра-

ботой. Ши Юнсинь также отметил, что в уезде Дэнфэн существует очень много школ, в названиях которых встречаются иероглифы Шаолинь, но ни одна из них не имеет отношения к монастырю, все они лишь используют название. В Шаолиньском монастыре существует лишь одна официальная школа шаолиньского ушу, признанная монастырем и являющаяся его неотъемлемой частью. Это институт шаолиньского ушу в Тагоу, упомянутый выше. Его возглавляет Лю Хайчао, являющийся одновременно начальником международного отдела монастыря Шаолинь и входящий в Совет монастыря.

В конце нашего пребывания в Шаолине был заключен договор между Федерацией УШУ России и институтом шаолиньского ушу в Тагоу. Он значительно упростит приезд российских поклонников шаолиньского гунфу в знаменитый монастырь.



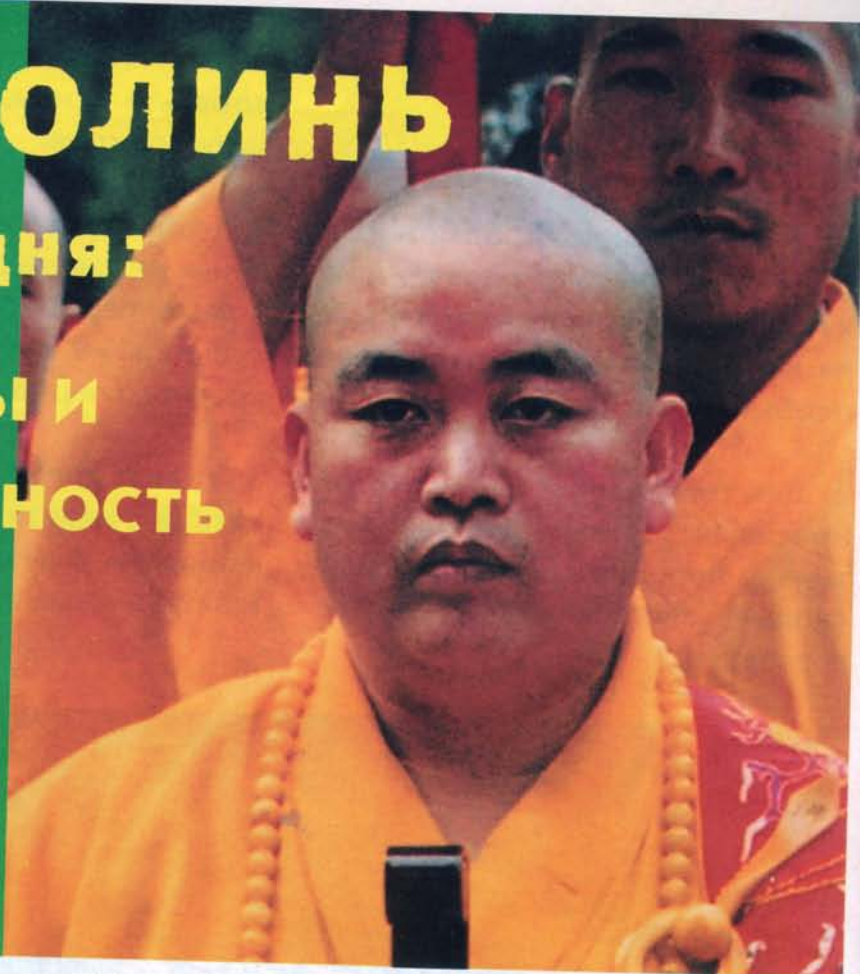
Генеральный секретарь федерации ушу России П. Дмитриев с настоятелем Шаолиня Ши Юнсинем и директором Школы ушу в Тагоу Лю Хайчао.

ШАОЛИНЬ

сегодня:

Мифы и реальность

Пётр Дмитриев



Делегация федерации УШУ России и видеостудии «Золотой Будда» побывала в Китайской Народной республике. Программа пребывания включала съемки второй серии фильма «Монах», а также встречу с настоятелем Шаолиньского монастыря Ши Юн-синем.

ВСТРЕЧА С МЕЧТОЙ

Путь к Шаолиню лежал от Пекина через многие километры китайской земли на юг к горам Суншань. Поезд мчался в ночи, и трудно было понять, с какой скоростью он преодолевает расстояние. Делегация Федерации ушу России, она же съемочная группа второго фильма по боевым искусствам никак не могла дожидаться утра, когда предполагалось прибытие экспресса в Чжэньжоу.

Именно из этого города предполагалось совершить последний бросок на машине в знаменитый Шаолинский монастырь. Конечно, не прямо в кельи монахов, но в гостиницу, которая располагалась по соседству с монастырем.

Алексей Лихов, играющий главного героя в фильме и, видимо, карауливший восход солнца, неожиданно соскочил со своей полки и начал нервно бегать в половине шестого по вагону, поднимать всех на ноги с криком: "Приехали! Приехали!" Это оказалось неправдой, потому что поезд подошел к перрону только через час. Тем не менее, все это время мы стояли у окна и с любопытством вглядывались в мелькающий пейзаж. Да, скоро мы при-

едем в Шаолинь - мечта, которой болеют все подростки. Сколько фильмов в детстве было пересмотрено про боевое искусство знаменитых монахов, какой несбыточной кузальась мечта попасть в Шаолинь. И вот она сбывается. Вероятно, волнение, которое нас охватило было именно оттуда, из детства.

...Автобус быстро мчался по равнинной местности. За окном мелькали мастерские, в которых прямо на улице высекали из мрамора львов разных размеров. Проносились городки, поселки. Местность сменилась на гористую. На склонах повсюду попадались искусственные террасы из привезенного песка, на которых росли какие-то злаковые культуры. В ущельях среди

гор текли бурные реки. Водитель вырулил на узкую дорожку, выющуюся серпантином по горному хребту. И мы попали в долину Шаолиньсы.

Первый день был ознаменован тем, что нашей делегации предложили сразу же отведавать пищу монахов. Мы с любопытством смотрели на соевый сыр в пережаренном растительном масле, на разбавленное кипятком молоко и тому подобное. Однако притронуться не решались, Уж слишком необычной для нас показалась пища. Мы решили не рисковать перед ответственной встречей с настоятелем Шаолиньского монастыря Ши Юнсинем.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Монастырь расположен в живописной долине, окруженной высокими, покрытыми изумрудной растительностью горами Суншань, и обойти его можно довольно быстро, но стоит ли осматривать быстро место, являющееся одной из колыбелей боевых искусств! Многовековая история храма изобилует ратными и духовными подвигами. Шаолинь был официально открыт в 495 году императором Сяо Вэнем. И представлял в то время неприступную крепость.

Жизнь монахов претерпела серьезные изменения с появлением наставника Дамо (Бодхидхармы), предложившего иной путь постижения истины. Видя, что в духовной и физической подготовке послушников имеются многочисленные пробелы, Дамо, после многолетней медитации, начал обучать их методу, который впоследствии получит название «Ши Ба Лохань Шоу». Этот метод, представляющий собой боевое искусство и технику ме-

дитации, должны были освоить все монахи и практиковаться дважды в день, утром и вечером. Упражнения Дамо быстро стали популярными по всей стране, и каждый день, все новые и новые ученики прибывают в монастырь. Со временем их стало так много, что Дамо вынужден проводить строгий отбор.

Через какое-то время китайские послушники, озабоченные больше практическим применением, чем духовным аспектом, изменили некоторые упражнения Дамо. Обескураженный Дамо решил оставить Шаолинь...

СОВРЕМЕННЫЙ ШАОЛИНЬ

В Шаолиньсы осталось сохранилось все без изменений. Особенно поражает "полонничество китайцев к пещере Дамо, где по преданию он находился 9 лет, размышляя над смыслом пути познания истины.

Перед визитом к настоятелю монастыря мы решили, что должны непременно побывать там. Хотя нас предупреждали: путь предстоит нелегкий, поскольку пещера находится на высоте пятисот метров над монастырем и взбираться нужно будет по крутым каменным ступеням. Тем не менее взвалив на плечи кофры с аппаратурой, треноги, обвешавшись фотокамерами и прочей киношной и репортерской амуницией, мы двинулись в гору.

Первую часть пути по пологому склону прошли быстро, удивляясь странным напутствиям. Однако преодолев первую сотню метров каменных ступеней, поняли, что не зря нас пре-

дупреждали. Милая переводчица-гид, которую к нам приставили в помощь, продержалась половину пути, но потом сказала: "Я на такие подвиги не способна!" И осталась ждать на террасе на склоне горы, где притулился китаец с ящиком напитков.

До пещеры мы все же дошли.

Перед нами открылась небольшая площадка, в центре которой находятся две стеллы, обозначающие вход в пещеру. Сама пещера вырублена в скале и представляет собой небольшой грот, в котором могут находиться несколько человек. С площадки открывается великолепный вид на Шаолинь, отличающийся строгостью построек, террасами, сбегаящих к центру долины. Отсюда храм как на ладони, и можно четко различить центральный вход, пагоду настоятеля и довольно большое здание, служившее монахам тренировочным залом. Вся долина необыкновенно красиво окрашена лучами заходящего солнца, оттеняющего полутона и тонко обыгрывающего остроконечные вершины.

ВИЗИТ К НАСТОЯТЕЛЮ

Тридцатым патриархом Юнсинь принял постриг в юношеском возрасте и всю жизнь посвятил служению. Под его руководством проведены работы по реконструкции зданий монастыря, классификации культурного наследия, издан ряд журналов буддистской тематики. Преподобный Юнсинь является председателем Буддийской Ассоциации провинции Хэнань. Его вклад в дело развития буддизма и процветания храма

ОФИЦИАЛЬНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

Президиума Федерации ушу России

В связи с многочисленными обращениями граждан РФ в Федерацию ушу России по поводу появившихся в России школ, клубов и федераций ушу, руководители которых называют себя "шаолиньскими монахами", шаолиньскими послушниками" и связывают свои организации с буддистским монастырем Суншань Шаолиньсы в провинции Хэнань, в мае 2000 года, по приглашению настоятеля Шаолиньского монастыря Ши Юнсиня, генеральный секретарь Федерации ушу России Пётр Дмитриев и заместитель главного редактора журнала "Ушу" Андрей Ефремов посетили Шаолиньский монастырь с официальным визитом. Целью поездки было ознакомление со структурой монастыря, его деятельностью и установлением контактов на официальном уровне между Федерацией ушу России и Шаолиньским монастырём. В ходе визита состоялась встреча между П. Дмитриевым и Ши Юнсинем. На основании ответов Ши Юнсиня Президиум Федерации России заявляет:

1. В России не существует ни одного монаха или послушника Шаолиньского монастыря.
2. В России не существует официальных представителей и представительств Шаолиньского монастыря.
3. Так называемый "преподобный Дэцзянь", он же Ван Чансин в настоящее время монахом Шаолиньского монастыря не является. "Международный институт Шаолиньского ушу" и школа ушу Дэцзяня не являются подразделениями Шаолиньского монастыря.
4. Настоятелю Шаолиньского монастыря ничего не известно о существовании международных организаций, объединяющих монахов Шаолиня.
5. Иностраный гражданин не может быть монахом Шаолиньского монастыря.
6. Единственной официальной школой ушу при Шаолиньском монастыре является институт Шаолиньского ушу в Тагоу, имеющий статус структурного подразделения монастыря (директор Лю Хайчао).
7. Никаких тайных, секретных школ шаолиньских монахов при монастыре не существует.
8. В школу шаолиньского ушу в Тагоу может попасть любой гражданин России. Для этого достаточно обратиться в секретариат Федерации ушу России к генеральному секретарю федерации Петру Евгеньевичу Дмитриеву (тел. 332-89-47).

Видеозапись интервью с настоятелем Шаолиньского монастыря Ши Юнсинем хранится в архиве Федерации ушу России.

Президиум Федерации ушу России, июнь 2000 года.

«Уроки Конфуция»

«Перерождение Сёхая»



Ранним утром, Сёхай, молодой послушник из буддийского храма Эн-какудзи, что в Камакура, шёл по узкой, поросшей местами молодой зелёной травой, дорожке, возвращаясь в родной монастырь. В фуросики (ткань, завязанная особым образом) были бережно завернуты четыре рукописные свитка «Конго дзэн» (одна из буддийских сутр), за которыми настоятель посылал его в монастырь Канон (бодисатва Авалокитешвара), аж на окраину Эдо (древнее название Токио). Настроение у Сёхая было под стать погоде - такое же безоблачное. Ещё бы! Скоро заканчивается срок его послушничества, и он, наконец, как и все получит из рук самого настоятеля жёлтую одежду! (символ отречения от мирской суеты в Буддизме Махаяны). Вместе со всеми монахами Энкакудзи он сможет войти на рассвете в прохладный зал для медитаций и, усевшись на ритуальной подушке в кеофудза (поза для медитации), погружаться, подобно предку Даруме (Бодхидхарма), в молчаливое самоуглубление. После трапезы он будет также как остальные монахи монотонно, нараспев повторять известные назубок, приводящие его в состояние блаженного покоя, сутры, слегка раскачиваясь в такт ударов ритуальной колотушки. А его работу, которая так надоела, будет выполнять другой молодой послушник, отобранный старшим монахом из десятка молодых крестьян, которых приводили в монастырь родители. Некоторые уходили, не выдержав и года лишений и тягот монашеского бытия. Но он-то, Сёхай, остался и прошёл все испытания послушничества, не сойдя с избранного пути. Вот сейчас, выполнит он последний наказ настоятеля - доставить священные тексты в монастырь, и кончатся его мытарства, и станет он равным среди других монахов Энкакудзи, а дальше... дальше как сложится его карма... Так, под пение птиц, удивляясь, что никто уже давно не попада-

ется ему навстречу, подошёл он к деревянному мосту через речку, и внезапно увидел то, отчего его сердце вдруг подпрыгнув, переместилось куда-то в район желудка и застыло там холодным булыжником. Посредине моста, в луже свежей крови, стоял, сжимая в руке катану, а в другой вакидзаси (малый самурайский меч), похожий на самого Фудо-мё (буддистский воин-небожитель) мрачный рёнин (странствующий самурай). В мгновение ока понял Сёхай, что монахом Энкакудзи ему стать не суждено, и до следующего перерождения остались ему считанные секунды. От ужаса он зажмурился, не в силах выдержать пронзительного взгляда демона на мосту. «Эй ты, лысый осёл! Иди-ка сюда!» - грубый окрик вернул его к действительности и заставил вновь открыть глаза. «Наму Амида буцу!» - («О милосердный Будда - Амида» - ритуальная мантра буддистов) ответил Сёхай тонким голосом и на негнущихся ногах сделал два шага по деревянному настилу. «Тебе не повезло сегодня,» - самурай заткнул вакидзаси за пояс, деловито достал из складок одежды листок рисовой бумаги и принялся протирать лезвие второго меча. Солнечный зайчик, отразившись от зеркально отполированной стали, попал Сёхаю прямо в глаз, заставив его зажмуриться. Он внезапно улыбнулся, вспомнив слова настоятеля о том, что на пороге смерти каждое мгновение жизни становится прекрасным. "Чего улыбишься?" - нахмурился рёнин. "Давай, бормочи свои молитвы! Я дал обет зарубить в честной схватке первых тридцать человек, которые пройдут через этот мост и уже почти выполнил его, двадцать девять уже уплыли туда, - он махнул рукой вниз по течению. Скоро ты последуешь за ними!" Самурай подбросил бумажный листок в воздух, и, перевернув меч лезвием вверх, поймал его на лету. Едва коснувшись кромки лезвия лист разделился на две половинки и обе

они, подобно двум бабочкам, мягко упали к его ногам. «Вот так. Держи!» - он протянул меч рукояткой к Сёхаю. «Держи, чтобы не думали, что я убиваю беззащитных! Кстати, - он криво ухмыльнулся, - У тебя преимущество, твой меч длиннее моего!» Увидев, что Сёхай не двинулся с места, самурай с угрозой продолжил: «Бери, бери! Всё равно придётся тебе со мной сразиться! Живым отсюда тебе не уйти!» Сёхай вдруг тихо сказал: «Я не могу сделать этого сейчас.» «Что ты мелешь? - сердито крикнул самурай. Что значит сейчас?» «У меня есть невыполненный долг перед настоятелем храма Энкакудзи, - продолжал Сёхай. Если я до полудня не принесу в монастырь вот эти сутры, все сочтут, что я их украл. Тогда, даже после моей смерти моё имя будет покрыто позором, и мои престарелые родители не смогут смотреть людям в глаза!» Самурай задумчиво посмотрел на него: «Хм, что же ты предлагаешь? Я всё равно не могу отпустить тебя, иначе я нарушу свой обет!» «Я отнесу сутры в монастырь, выполню свой долг и к вечеру вернусь сюда, чтобы помочь Вам выполнить Ваш обет!» - голос Сёхая никогда не звучал так убедительно. «Я вижу ты, парень, хитрец! - самурай прищурился. Верно хочешь меня надуть и попробовать спасти свою шкуру?!» «Я уже ушёл из жизни, выбрав путь служения Будде, моя судьба принадлежит ему. Если мне суждено погибнуть на этом мосту, я всё равно погибну, но я не хотел бы быть опозоренным после смерти» - теперь Сёхай говорил ровно и спокойно. Самурай задумчиво потёр подбородок. "Ты говоришь не как монах, а как воин, и если я зарублю тебя прямо сейчас, я поступлю несправедливо!» Он задумчиво взвесил меч на руке: «Ладно, ступай, считай, что сегодня сам Будда спас тебя от смерти.» Сёхай медленно прошёл мимо него и очутился на другом берегу реки. Самурай не двигался с места. Отойдя от моста на безопас-

ное расстояние, Сёхай бросился бежать, да так быстро, как никогда в жизни не бегал. Самурай, глядя ему вслед, хрипло расхохотался: «Воистину говорят - монахи самые хитрые бестии на свете! Ну да чёрт с ним, зарублю кого-нибудь ещё!»...

Настоятель внимательно посмотрел на Сёхая: «Ты молодец, что принёс сутры. Этим ты доказал свою верность Учению.» Сёхай довольно улыбнулся. Да, здорово он надул заносчивого самурая! «Теперь, - продолжал настоятель, - ты должен выполнить своё обещание и вернуться на мост.» У Сёхая перехватило дыхание. Как?! Он всё сделал правильно, с таким трудом, пройдя на волосок от смерти, выполнил поручение настоятеля, а тот теперь посылает его на верную смерть?! «От судьбы не уйдёшь, - продолжал настоятель, - но я научу тебя как правильно держать меч и делать так, чтобы в момент смерти и перерождения ты мог быть спокойным, сосредоточенным и встретить эту минуту с достоинством истинного служителя Будды.» Сёхай опустил голову. «Когда ты возьмёшь в руки меч и встанешь перед своим противником, закрой глаза, подними меч над головой и отведи его за спину. После этого, сконцентрируй всё своё внимание на области лба и жди холодного прикосновения. Когда почувствуешь - знай, пришёл момент твоего перерождения...» Настоятель подошёл к стене и раздвинул створки встроенной ниши. «Это тебе - он протянул Сёхаю аккуратно сложенное желтое одеяние монаха. Ты заслужил это. Я хочу, чтобы ты ушёл из этой жизни настоящим "Со"»*(буддистский монах).

Когда рёнин увидел вдалеке приближающуюся фигуру в жёлтой одежде, он даже присвистнул от изумления. «Тебе что, парень, жизнь недорога?! Ну-ка убирайся отсюда подобру-поздорову, второй раз я тебя не пощажу!»

«Я пришёл помочь Вам выпол-

нить Ваш обет, где мой меч?» - Сёхай протянул руку. Самурай недоуменно смотрел на него. Наконец он недоброливо сказал: «Ну раз уж ты решил умереть, парень, будь по-твоему!» Он вытащил из-за пояса катану и протянул её монаху. Сёхай крепко взял меч двумя руками прямо под гардой, именно так, как показал ему настоятель, сделал два шага назад поднял меч над головой и закрыл глаза. «Кажется всё правильно,»- подумал он, и мир для него перестал существовать, уменьшившись в размерах до точки посередине лба, на которую должен был обрушиться меч самурая. Он не слышал пения птиц и шелеста ветра, не чувствовал своих рук, а всё ждал и ждал этого спасительного холода, который должен был, наконец, прекратить его страдания.

«Что-то тут не так,» - подумал самурай, глядя на застывшего в двух шагах от него молодого монаха, поднявшего меч в положении «Дзёдан камаэ». «Откуда он знает, как правильно держать катану? И потом, почему эта позиция? Она слишком уязвима! Ведь он не успеет парировать мой удар!» Он сделал шаг навстречу Сёхаю, который стоял не шелохнувшись, поглощённый ожиданием удара. «Почему он не реагирует?» - с сомнением подумал самурай, в душу которого закралось смутное подозрение. «Так уверенно стоять мог бы только Миямото Мусаси! Не-ет, он чувствует меня, этот монах чувствует, тут не так всё просто!» Он осторожно сделал ещё один шаг в сторону Сёхая. Теперь они стояли на расстоянии удара. На лбу самурая выступили капли пота, дыхание его участилось. Сёхай спокойно и величественно стоял, чуть нахмутив брови и сосредоточив внимание на точке, куда должен был вонзиться меч. «Нападающий всегда проигрывает!» - самурай вдруг вспомнил своего учителя Йаидо (искусство мгновенного удара мечом). «Выигрывает тот, чьё сердце сделано из стали, а нервы по-

добны тетиве лука, говорил ему старый мастер. Твой удар должен начаться после того, как твой противник начнёт свою атаку, но закончиться раньше её!» «Он знает об этом!» - самурая вдруг всё стало ясно! «Конечно, это мастер меча, ушедший в монастырь, совершенствовать своё духовное начало! Именно поэтому он и вернулся, будучи уверен в том, что какой-то бродячий самурай ему не соперник! Поэтому-то он так и спокоен! А поскольку он монах, то не может нанести удар первым, и лишь ждёт моей атаки, чтобы тут же зарубить меня!» Самурай покрылся холодным потом, поняв, что он находится на волосок от смерти. "Так, так,"- подумал он, аккуратно отступая. «Теперь главное не делать резких движений, чтобы он не подумал, что я атакую». Пятясь назад, он сошёл с моста, не спуская глаз с Сёхая, стоявшего неподвижно, как статуя. Как только он почувствовал, что отошел достаточно далеко, то бросил меч и пустился наутёк, подальше от страшного монаха! Говорят, что он так испугался и бежал так быстро, что умер от разрыва сердца.

А Сёхай стоял до тех пор, пока у него не затекли руки, и, в конце концов, не дождавшись спасительного холода, в отчаянии открыл глаза и опустил меч. Не увидев своего противника, он подумал, что всё это ему померещилось, и лишь монашеская одежда и меч в его руках подсказали, что он действительно только что переродился...

Г. Музруков



**Йаидо:
Путь
сверкающего
клинка**

Вадим Савин

居合道



«Сначала надо ударить мечом...»

Окада Мориhiro сэнсэй 8-й дан йаидо

Название йаидо трудно перевести на русский язык. Сам иероглиф «и» («иру») означает бытие - существование тела и духа. Иероглиф «ай» означает объединение, гармонию. Присутствие в названии иероглифа «до» означает наличие философского компонента и ставит его над обычными спортивными дисциплинами и боевыми техниками. Зародившись в древней Японии, как одна из самых эффективных боевых техник, искусство Йаидо дожило до наших дней, как удивительное средство духовного и физического совершенствования. Такая эволюция нашла свое отражение в изменении названия с «йаидзюцу» - техника йаи на «Йаидо» - путь йаи, подобно дзюдо и каратэдо. Эволюция йаидо неразрывно связана с развитием кендо - пути самурайского меча, за тем исключением, что кендо представляет собой фех-

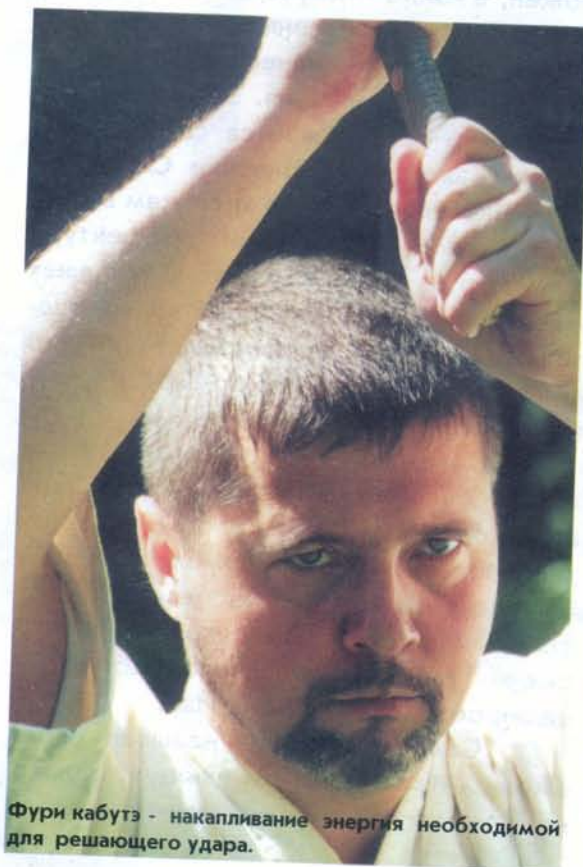
тование мечом, который уже вынут из ножен, а йаидо - искусство мгновенного (спонтанного) извлечения меча из ножен с одновременным нанесением удара в продолжение движения. Заслуга создания Йаидо приписывается самураю по имени Хаясидзаки Дзинсукэ Сигенобу, родившемуся, согласно хроникам в 1549 году в провинции Сагами (префектура Канагава), в семье самурая. В хрониках мастеров боевых искусств Японии «Будзюцу тайхакусэйдэн» указывается, что создатель Йаидо с 1595 по 1601 год изучал классическое кендзюцу.

Следы легендарного создателя Йаидо были утеряны во время его второго путешествия по Японии в возрасте 73 лет. Возможно это лишь легенда... Однако, пример Хаясидзаки оказался столь заразительным, что после его смерти в Японии возникло около 200 школ, обучавших технике Йаи.

Сам Хаясидзаки называл свою школу «Мусо рю батто дзюцу», однако его ученики после смерти учителя назва-



Искусство Йаидо в исполнении 85-ти летнего Цумаки Сэйрина сэнсэя
(8 дан Тамиярю йайдзюцу)



Фури кабутэ - накапливание энергии необходимой для решающего удара.

ли её «Синмей мусо Хаясидзаки рю» («Риндзаки» - «рин» - второе чтение иероглифа «хаяси»). В чём же причина такого успеха новой школы в средневековой Японии, где, казалось бы техника самурайского меча уже в тот период была на таком уровне совершенства, что, казалось бы, ничего нового сказать уже было нельзя? Баттодзюцу Хаясидзаки было первым направлением искусства меча, которое соединило технику меча с поиском духовного начала, вобрав в себя китайскую натурфилософию Инь и Ян и интегрировав в базовые принципы Йаидо многие положения Буддизма Дзэн. Именно в Баттодзюцу впервые был озвучен тезис о том, что основной целью искусства меча является не достижение совершенства в технике исполнения приёмов, посредством духовного совершенствования воина и, в конечном итоге, достижение просветления - «сатори».

В техническом плане, базовым принципом Йаидо является принцип опережения - воин, пребывая в состоянии «дзансин» - постоянной готовности к отражению атаки, интуитивно улавливает интенцию к началу атаки противника и успевает нанести удар на опережение ещё до того, как противник вынимает меч из ножен. Именно для реализации этого принципа, помимо тренировки чисто физических качеств, важнейшее место в подготовке адепта Йаидо занимает медитация и специальные упражнения на максимальное сосредоточение, призванные выработать в занимающемся способность к интуитивному определению начала атаки противника и её опережению.

Все действия в Йаидо выполняются из двух положений «сэйдза» - сидя на коленях и «татэ хидза» - с поднятым коленом. И хотя оба эти положения очень статичные, контратаки Йаидо построены на молниеносном переходе в движение именно из этих неудобных положений...

Первым и основным техническим действием в Йаидо является мгновенное извлечение меча из ножен - нукицукэ. Мастер йаидо выполняет этот приём так быстро, что первой фазы движения практически не видно. Существует легенда о



том, что в древности мастера йаидо были способны уловить мгновение, когда капля росы отделялась от листа дерева, расцезь её налету и успеть вложить меч в ножны, пока обе половинки ещё не коснулись земли! Существует ещё одна история (кстати, исторически досто-



Удар в Йаидо - это кульминационная точка интенсивной концентрации.

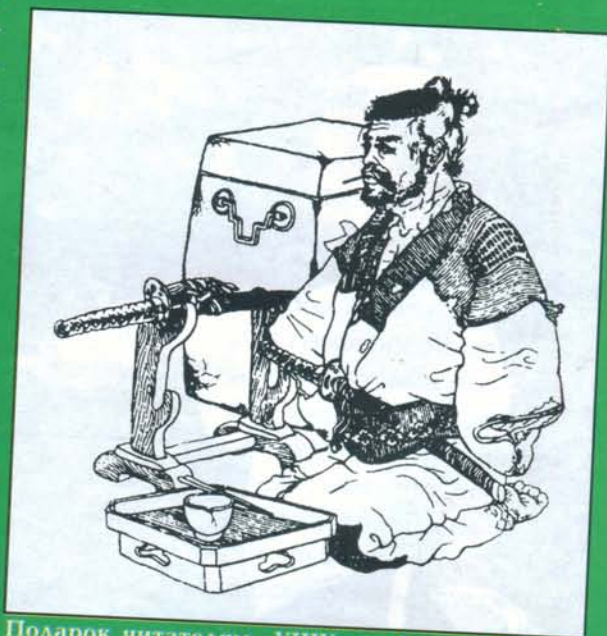


Сэмэ - «угрожать». Ощущение угрозы должно исходить из глубины сознания, как результат сосредоточения.

верная), согласно которой, после подписания акта о капитуляции Японии во второй мировой войне, во время ввода войск оккупационной армии Макартура, несколько солдат во главе с офицером прибыли в здание архива генерального штаба Японии без предупреждения. Пройдя во внутрь помещения, они дошли до дверей в основное хранилище, где на посту стоял офицер, владеющий йаидо. Увидев вошедших с автоматами Томсона наперевес американцев, мастер йаидо тут же среагировал, и, достав меч, зарубил двух человек, прежде чем они успели нажать на курок! Этот эпизод является неплохой иллюстрацией к досужим разговорам о том, что в эпоху огнестрельного оружия боевые искусства утратили своё функциональное предназначение. Именно после оккупации Японии Йаидзэцу было объявлено вне закона, поскольку тренировочный процесс слишком сильно был связан с националистической и милитаристской идеологией.

Однако, уже 1948 году была создана «Дзэн нихон йаидо ренмей» - всяпонская федерация йаидо, объединившая мастеров этого искусства со всей страны. В 1952 году, федерация йаидо организационно вошла в состав всеяпонской федерации кендо. А в 1968 году была проведена реформа йаидо, позволявшая сделать это древнее искусство современным видом спорта. На базе 30 традиционных школ йаидо были созданы 10 соревновательных комплексов (сейтэй гата), представляющих собой логичную квалификационную программу, от первого до пятого дана. «Кендо ренмей сеитэй гата» - были созданы на базе традиционных школ Оморию, Эйсинрю, Тамиярю, Музодзидэнрю и Хокирю йаидо. В их создании приняли участие все наследники традиции (соке) ведущих школ йаидо Японии, такие как Масаока Хадзуми, Дандзак Томоаки, Хасимото Масатаке и другие. Однако, традиционные формы йаидо продолжают оставаться неизменной частью программы японских школ йаидо и кендо, неся в себе частичку древнего наследия самураев...В

«Слава самурая - в благородной бедности» - эта древняя пословица отражает дух непривязанности к мирским ценностям.



Подарок читателям «УШУ» - «Дзетцумёкен» - «Волшебный меч» - каллиграфия мастера йаидо Дзюндзо Сасамори. (можно повесить в рамке на стену).

絕

妙

剎



笹森順造

КАРАТЭКА

56



«Когда я приехал
Окинаву и начал трени-
роваться по 8-10 часов
день, мой ментал
поменялся.

Я понял, что ника-
ких секретов в каратэ
нет. Весь секрет в чел-
овеке...»



Тренировка с Анити Мияги на Окинаве



Хигаона Сэнсэй

Александр Филимонов любит повторять, что каратэ для него это жизненный путь. Этот сорокалетний мастер не мыслит себя вне каратэ, и, когда разговариваешь с ним, создаётся впечатление, что нет такой силы, которая могла бы заставить его свернуть с избранного пути. Недаром один из его учителей - Анити Мияги - семидесятилетний патриарх Окинава Годзюрю подарил ему табличку с каллиграфией «Филимонов - железное сердце»! Вы когда-нибудь пробовали просидеть пять-шесть часов в "кекофудза" - позе лотоса? Филимонов делает этот обязательный ритуал каждую субботу! Кроме этого, медитации он отводит каждый день по одному часу. «Без медитации прогресс в каратэ выше определенного уровня невозможен» - говорит Александр. «Когда я бываю на Окинаве (с 1998 года Филимонов проводит там по 2-3 месяца в году), я каждое утро встаю в четыре часа утра и иду в буддистский храм заниматься дзадзэн (дзэнская медитация) под руководством ведущего мастера Дзэн в Японии Сокиями Гогена. Это удивительный человек, которому уже 89 лет, и который проводит в медитации 8 - 10 часов в день. Рядом с ним заряжаешься какой-то особой энергией, чувствуешь его мощную положительную ауру. Это человек чистого ума.

Если человек тренирует только физический аспект каратэ и не занимается воспитанием ума посредством медитации, он никогда не поймёт, что такое боевое искусство. Многие инструктора в России и Европе доходят до определённого возраста и перестают тренироваться, получая степени за "развитие каратэ". На Окинаве этого нет. Вашим основным качеством должно быть упорство. Тогда Ваш учитель видит это и, будет передавать Вам знания. Когда Ваш наставник видит, что Вы встаёте в 4 утра, занимаетесь медитацией, затем идёте в додзё на трёхчасовую утреннюю тренировку каратэ, он проникается к Вам уважением, потому что больше всего на Окинаве ценят упорных, скромных и трудолюбивых людей».

«Вообще, все мои учителя, прежде всего учат философии добродетели», говорит Филимонов.



нов.

С учителями Александру повезло. Он попал к прямым наследникам традиции Окинавского Годзюрю каратэ - Анити Мияги, Суити Арагаки и Морио Хигаоне. Мияги и Арагаки ученики самого Тёдзуна Мияги - легендарного создателя Годзюрю каратэ - истинные хранители традиции. Всего у Тёдзуна Мияги было десять учеников, а сэмпам был Анити Мияги. «Его учеником был Морио Хигаона, который является моим первым учителем в Окинава Годзюрю. Именно он и представил меня Анити Мияги и последний согласился взять меня в ученики. Можно сказать, что у Анити Мияги было всего два личных ученика - Хигаона и Я. Сейчас техническим аспектам Годзюрю каратэ меня обучает Хигаона сэнсэй, философию и тонкости кара-



тэ мне преподаёт Анити Мияги сэнсэй. И замыкает этот круг практика Дзэн под руководством Сокиями Гогена - это как бы цементирует приобретаемые мной знания и навыки. Кроме этого я занимаюсь йогой, с этим искусством меня познакомил Дзюити Кокуба сэнсэй (кстати, именно благодаря ему я пришёл в Окинавское каратэ). Однако настоящий результат от занятий йогой я стал получать только после того, как начал активно заниматься дзадзэн. Это неудивительно, ведь Дзэн упорядочивает нервную деятельность человека, учит его не только контролю над умственным процессом, но и даёт навыки управления рефлексамми...»

Филимонов показывает удивительные вещи. Несмотря на тяжелейшую травму после автокатастрофы (кость одной ноги собрали буквально из осколков), он, в свои сорок лет сидит во всех шпагатах, выполняет сложнейшие асаны йоги и может вести поединок по нескольку часов подряд! Сэнсей Морио Хигаона в беседе со

мной сказал мне, что сейчас техника Филимонова почти безупречна.

Одним из важнейших качеств каратэки Александр считает упорство и скромность. «Эти люди, мои учителя изменили моё отношение к жизни. В свои сорок лет я как бы заново родился, почувствовав небывалый подъём сил и новый прилив жизненной энергии. Теперь я начинаю понимать, что "ки" (жизненная сила) это не только малопонятные слова. Занятия медитацией помогли мне почувствовать эту жизненную силу, дали мне возможность научиться управлять ей!»

Трудно сказать, когда тренируется Филимонов, потому что тренируется он всегда. Свой дом он превратил в додзё, на работе (одном из подразделений МВД) он также связан с преподаванием рукопашного боя. Вся его жизнь это каратэ. Сейчас Александр является шеф-инструктором Российского отделения Международной федерации Окинава Годзюрю каратэдо, руководит которой его учитель Морио Хигаона. Он отдаёт немало времени и развитию своего вида каратэ на территории СНГ - недавно он сопровождал Морио Хигаону в его поездке в Молдавию, где тот проводил

учебный семинар по Окинава Годзюрю.

Александр любит каратэ, но категорически не считает это древнее искусство спортом. «Японцы сделали ошибку, сделав акцент на развитие кумитэ. Это и привело в конечном итоге к появлению «университетского каратэ» и к искажению истинной сути этого вида будо. Основа каратэ - это ката» - говорит Александр. «Только многократное, изнуряющее повторение ката даёт понимание истинного смысла движений, ведёт к постижению "бункай" - применения техники каратэ».

Основной проблемой каратэ в России Александр считает оторванность от корней, непонимание глубокой связи каратэ с историей и культурой Окинавы и Китая. А это приводит к тому, что ритуалы, пояса и нашивки подменяют истинный смысл, заложенный в каратэдо его создателями - воспитание цельного неагрессивного и справедливого человека, готового всегда помочь своему ближнему...

Г.Музруков



В тренировке ката важна каждая мелочь...



ПРОГУЛКИ ПО ПЕКИНУ

Андрей Ефремов

Так уж исторически сложилось, что Европа и Северная Америка, оказались в большей степени, чем Азия, под воздействием техногенных преобразований. За короткий срок технический прогресс так изменил страны этой части планеты, что от самобытной культуры практически ничего не осталось. Другое дело, Азия. До сих пор с этим словом связано нечто мистическое и непостижимое. Возможно поэтому встреча с самой большой азиатской державой - Китаем - происходит неадекватно сложившимся о ней представлениям.

Когда Боинг-777 завершил свой пятитысячный перелет через гималайские хребты и пустыню Гоби и приземлился в аэропорте "Шоуду", перед прибывшими предстали великолепные вестибюли нового аэровокзала. Идеальная чистота, мраморные полы и колонны, начищенный хром молдингов и подвесок

давали понять, что отыскать элементы азиатской экзотики, во всяком случае в Пекине будет напряженно.

За то короткое время пока служебный автобус вез нас в сторону северо-восточной части столицы, где располагалась наша резиденция, представление о столице КНР можно было получить только по мелькающим за окном пейзажам. Однако и это впечатляло. Гигантские автомобильные развязки, не уступающие, а то и превосходящие лужковские на МКАД... Небоскребы, сияющие голубым и зеленым стеклом... Тут же, меж ними, пятиэтажные бараки, похожие на наши "хрущевки"...

Встреча с настоящим Пекином началась в один из свободных от командировочных дел дней. По карте я нашел, где расположен зоопарк со знаменитыми панду - бамбуковыми мишками и направился к нему пешком. Улицы Пекина выстроены необычно - квадратами, поэтому заблудиться в них сложно. В городе существует дорога, похожая на Са-



довое кольцо, только опять же квадратом. Столица занимает такую же площадь как Москва, хотя жителей в ней в два раза больше.

Первой неожиданностью для человека из России становится то, что автомобиль для пекинцев по значимости на дороге стоит на последнем месте: сначала - пешеход, за ним велосипед, а уж потом - вся остальная техника. Здесь редко встретишь светофор: зато повсюду ограничители скорости - 20 и 40 км/час. Улицы велосипедисты могут пересекать по диагонали. При этом на сигналы машин никто и ухом не ведет. На первых порах я поражался их самообладанию, но позже понял, что сигналият не для того, чтобы пешеходы уступали дорогу, а чтобы предупредить их о движущейся машине. Кстати, автомобилисты запросто ездят по осевой и встречной полосам, и местные гаишники относятся к нарушителям спокойно. Один из моих коллег долго выспрашивал у знакомого китайца: сдают ли они экзамены на права, и как это происходит. Оказалось, сдают, как и у нас, и даже на велосипед. Но, добавил китаец, если кто-то захочет проехать по правилам, до дома может не доехать.

В Пекине заметно убавилось велосипедистов за последние 10 лет, однако частных авто еще мало. Связано это с тем, что размер годового дорожного налога составляет половину стоимости машины. Автомобили в собственность (такие, как "Тойота") можно приобрести за 200000 юаней. Это около 700000 рублей. Для китайца покупка автомобиля означает переход на очень высокую социальную ступень. Ведь средний заработок пекинца - 1000 юаней. На эти деньги можно

хорошо питаться, одеваться, снимать жилье, растить детей, но не более. По словам того же знакомого китайца, в настоящее время детей в семьях не так много: один-два. С одной стороны, сказался жесткий контроль за рождаемостью, установленный во времена культурной революции, и люди уже привыкли к малодетным семьям. С другой, стремление дать детям обеспеченное будущее (хорошее образование, профессию, квартиру и прочие социальные блага). В виду всего вышесказанного китайцы продолжают в большинстве своем пользоваться велосипедами. Однако велорикш уже нет. Их заменили рикши на мотоциклах с маленькими - полметра на метр - кабинками. Велосипеды встречаются самых разных модификаций. На них перевозят ящики с продуктами, мусор, строительный материал. На тротуарах через каждые сто метров можно встретить мастеров по ремонту. Вокруг них - кучи запчастей.

Вообще летом по улицам Пекина лучше бродить утром. Солнце еще не высоко и не так давит на голову. В скверах можно встретить людей, которые выгуливают домашних птичек. Они приносят их туда в клетках. И





сотни голосов пташек далеко разносятся по кварталам. В городе редко встретишь собак на поводке, бродячих же просто нет. Некоторые европейцы все еще думают, что китайцы их всех съели. Это дремучее заблуждение. Просто налог на содержание домашних животных очень высокий.

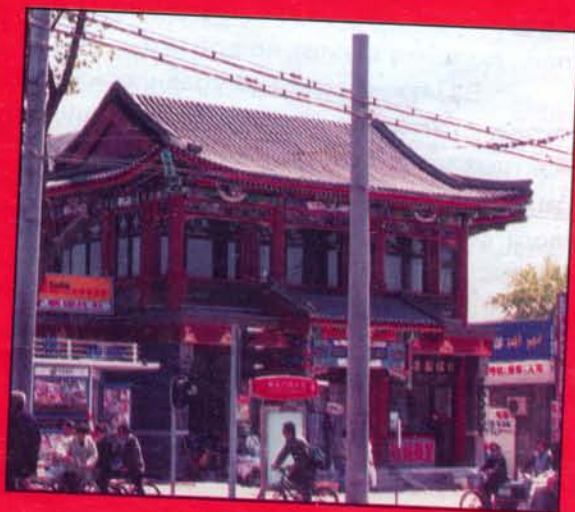
Необычно то, что отношения между людьми напоминают те, которые были у нас в 60-70 годы. Они очень дружелюбны и одеваются довольно просто. Китайку в дорогих вещах, драгоценностях и золоте даже в центре столицы встретить можно не часто. Мини-юбки, кстати, тоже большая редкость.

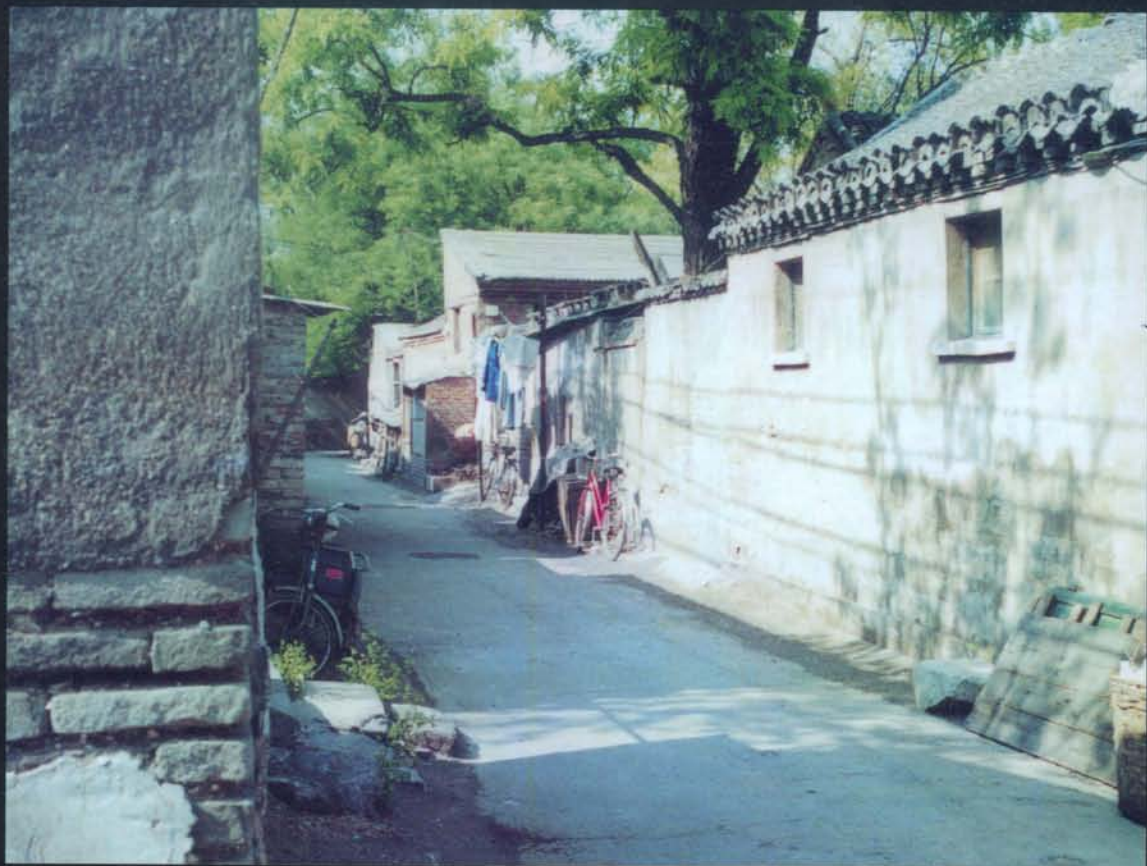
На улицах Пекина среди небоскребов, вроде нашего "Газпрома", еще много стареньких хитонов, узких улочек с домиками-скворешнями, куда входить нужно, согнувшись в полроста. В домиках - маленькие душные комнатухи, из которых китайцы выбирают попить зеленого чая на улицу. И располагаются прямо на тротуаре со своими чайниками. Перед входом в некоторые домики висят зеркальца, чтобы отпугивать злых духов. А некоторые старики

еще и по утрам на асфальте перед домом рисуют мокрой кистью какие-то таинственные иероглифы.

Если говорить о больших автострадах Пекина, то они мало чем отличаются от московских. Такой же поток машин, тот же смог. Разница, может быть в том, что по краям дороги тянется поток велосипедистов. Многие из них на ходу говорят по мобильному телефону. Стоимость одной минуты разговора потрясюще дешевая - 5 центов. Видимо, мобильные компании делали здесь упор на массовость, а не на дороговизну. В Пекине же находится и штаб-офис "Моторолы".

Когда переходишь от больших магистралей на маленькие улочки, вновь сталкиваешься с необычной пекинской жизнью. В сквериках предлагают свои услуги цирюльники. Можно расположиться тут же на стульчике, и мастер, пока вы будете принимать прохлаждающие напитки, сделает вам прическу под "буддийского монаха". Можно зайти в кафе, которые расположены чуть ли не на каждом углу, и попытаться схватить палочками прыгающие в тарелке креветки, побросать их в кипящий перед вами на столе бульон, чтобы потом долго выплавливать их оттуда. Кстати, про китайскую кухню можно говорить бесконечно долго. От напитков до сложнейших блюд она не имеет ничего общего с традиционной европейской и отличается особой остротой. Будь то мясо, рыба или овощи. Если только это не помидоры





в сахаре или картофель в карамели. Одно удовольствие запивать такую пищу местным пивом, которое совершенно не имеет горечи. Все, кто пробовал пиво в Китае, утверждают, что оно самое лучшее в мире.

В Пекине, к сожалению, зоопарк оказался на реконструкции. Да и вообще очень заметно, что со сменой руководства страны везде развернулось большое строительство. В столице сносят старые хитоны, строят великолепные офисы и приличные жилые дома. Правда, получить муниципальное жилье в Пекине так же сложно, как и в Москве. Можно выкупать в частную собственность, но при высокой стоимости это придется делать до конца жизни. Пока жилищная проблема остается большим местом.

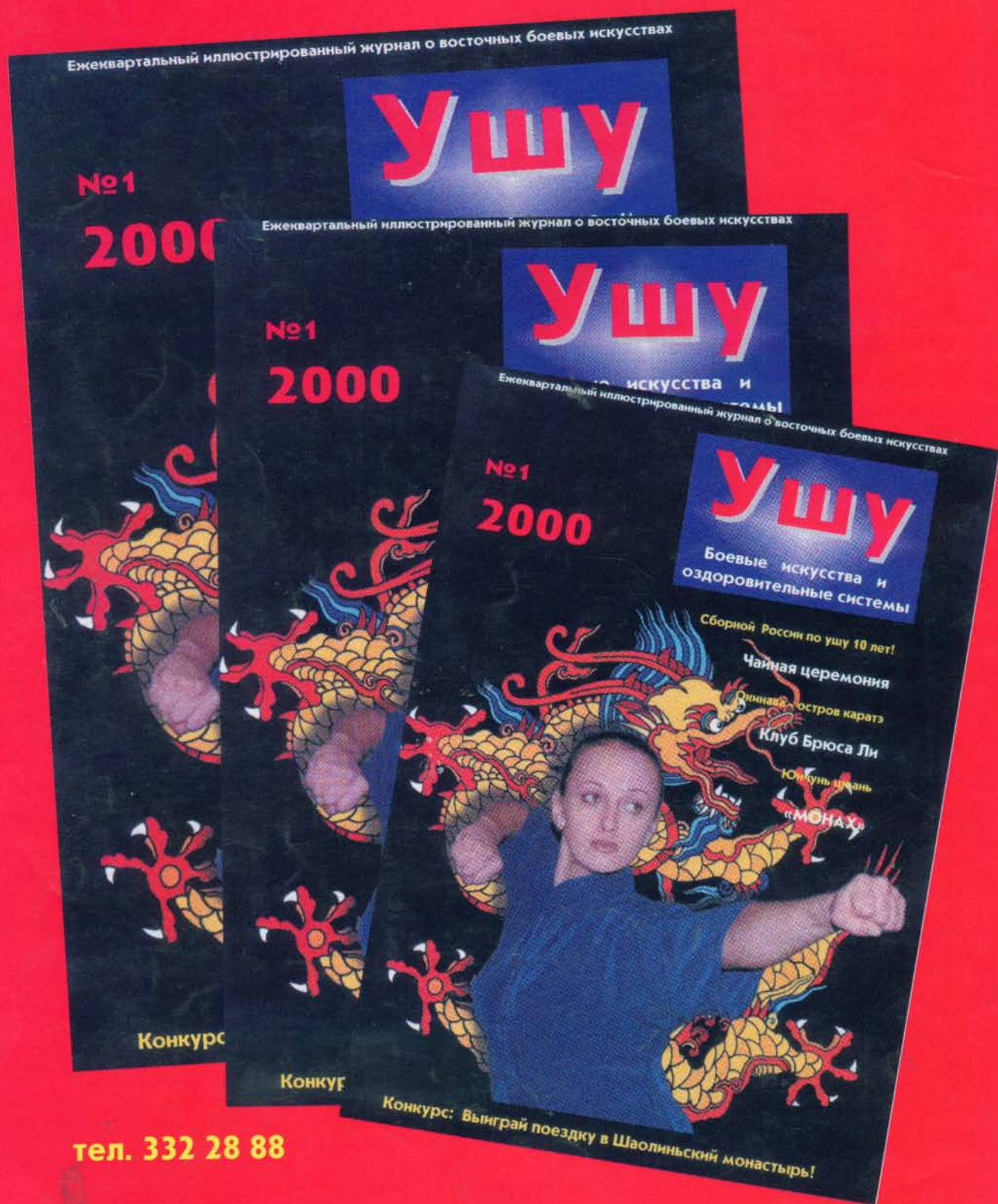
Да, Пекин заметно преобразается. Это несомненно говорит о развивающейся экономике, хотя жаль, что при этом теряется некая самобытность. Например, прежний Жемчужный рынок состоял из громадного количества лотков. На них можно было найти уйму разного

товара, поделок, старинных вещей, украшений. Теперь же на месте рынка стоит четырехэтажный супермаркет "Хун цяо". В нем много товара, торговаться можно так же, как на всех рынках Китая, однако цены уже в три раза выше, продавцы менее уступчивы. И разница между ценой на кожу здесь и на Черкизовском рынке в Москве невелика.

Пекин преобразается. Даже при поверхностном знакомстве с жизнью города заметны изменения к лучшему. Однако для меня, как для европейца, хотелось, чтобы в нем сохранилось своеобразие, свойственное Востоку, чтобы он отличался от других столиц не одними вывесками с иероглифами. И выражение Запад есть Запад, Восток есть Восток имело прежний мистический смысл.

Москва - Пекин

Для тех, кто любит Восток!



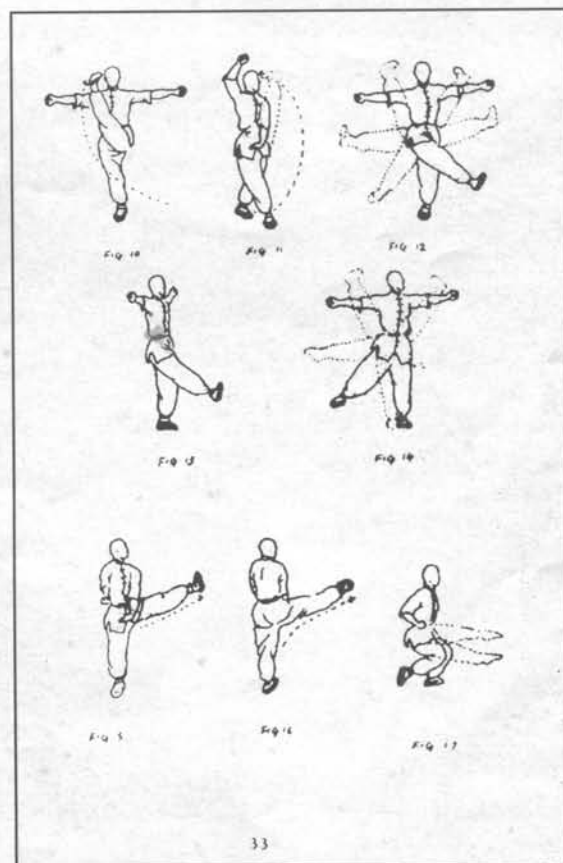
тел. 332 28 88



МОГИЛА БРЮСА ЛИ

"Маленький дракон" был похоронен на кладбище Лэйк Вью в Сиэтле, где он провёл самые счастливые дни своей жизни. На надгробном камне сделана надпись Bruce Lee и ниже, по-китайски Ли Чжэнь Фань - создатель Джит Кюн До. У подножия камня лежит выполненная из мрамора раскрытая книга с эмблемой Джит Кюн До и текстом: "Your inspiration continues to guide us toward our personal liberation" ("Твое вдохновение продолжает вести нас к собственному освобождению"). Хотя Ли скончался от отёка головного мозга 20 июля 1973 года в Гонконге, похороны состоялись лишь 31 июля, поскольку за шесть дней

до этого, в Гонконге прошла церемония прощания города со своим кумиром. Согласно воспоминаниям очевидцев, эта церемония, проходившая на полуострове Коулун (Цзюлун), была самой пышной похоронной церемонией за всю историю Гонконга. Толпы людей заполнили улицы около похоронного агентства "Коулун". Над фотографией Брюса в траурной рамке было натянуто полотно с иероглифами "Звезда скрылась в море искусства". После прощания, тело Ли было перевезено на самолете в Сиэтл для захоронения. Характерная деталь - во время перевозки гроб с те-

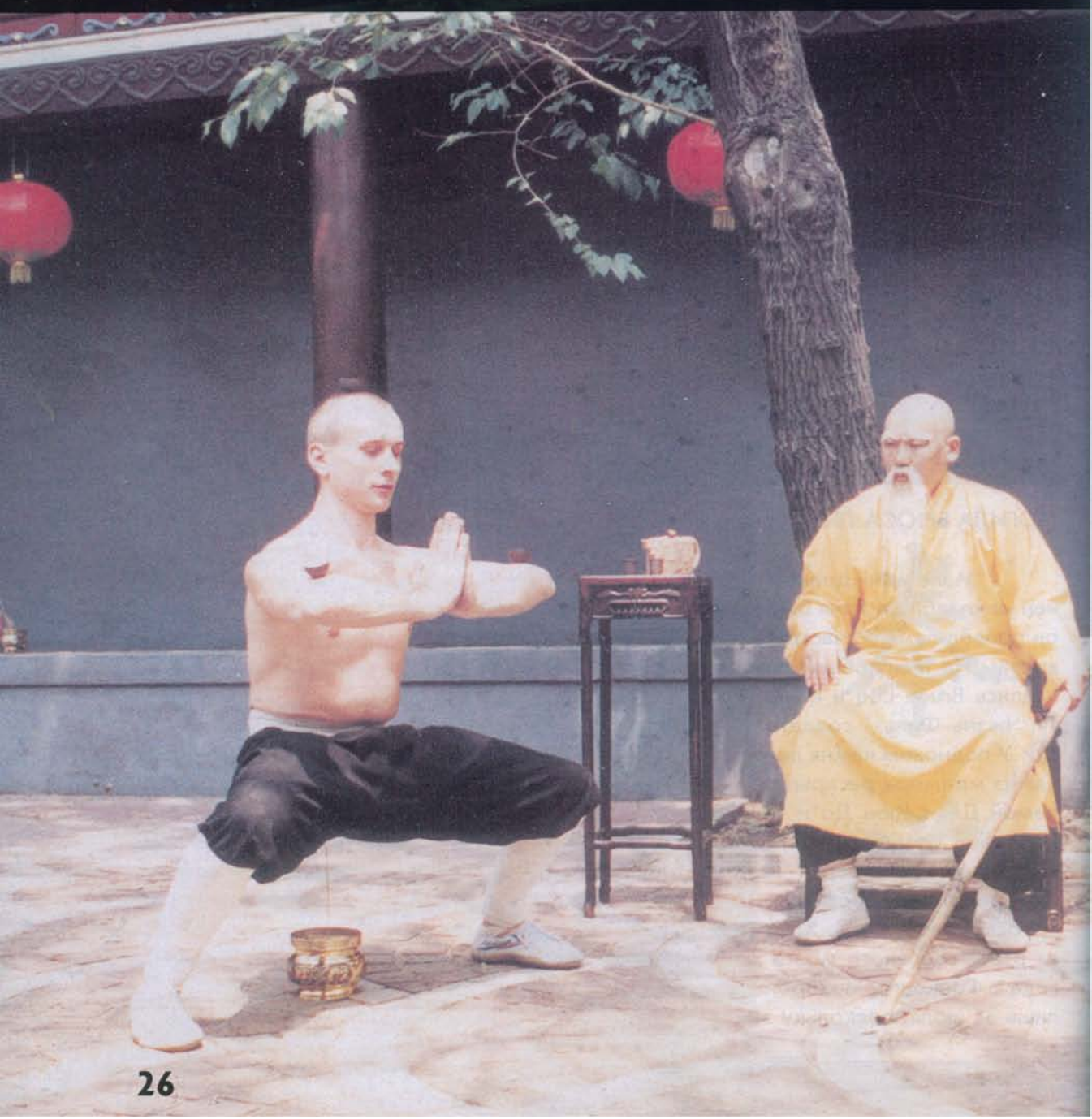


Страница из первой книги Брюса Ли «Основы китайского кулачного искусства». Хорошо видно, что основное внимание уделяется «Цзибэньгун» - базовым упражнениям ушу...

лом дал трещину, что согласно китайскому поверью означало, что мятежный дух "Маленького дракона" всё ещё не успокоился...

Наше кино

«Возвращение Монаха»

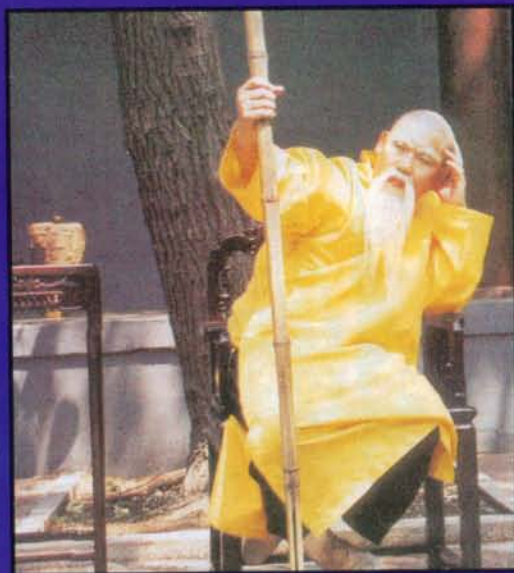


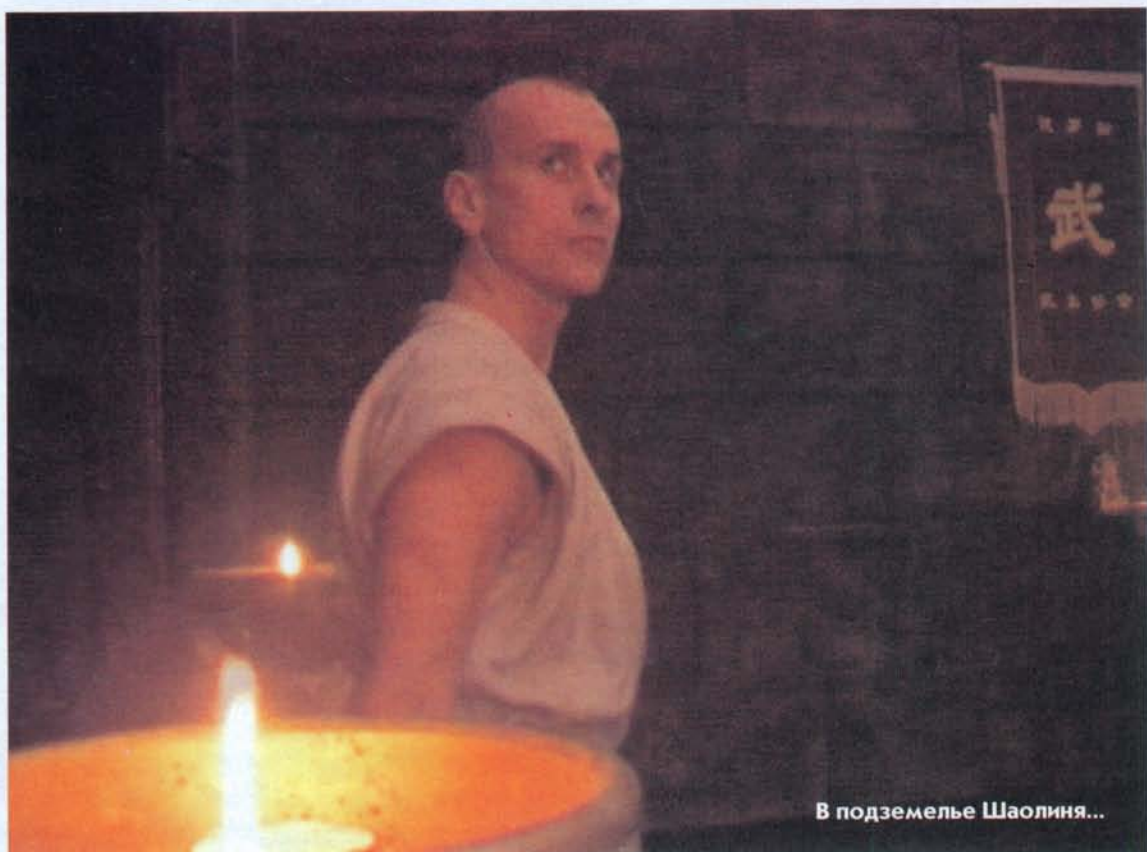
После показа "Монаха" по телевидению, нас буквально завалили письмами. Телефон трещал (и трещит до сих пор!) не переставая. Кинокритики по-отечески посетовали по поводу слабой драматургии. Уже хорошо, значит смотрели до конца! А вообще-то, если по честному, мы делали фильм не для них. Мы делали его для десятков тысяч фанатов боевых искусств, во всех уголках необъятного СНГ. И им фильм понравился. Что же до витиеватых перипетий сюжета, то замечу, что это не "Досье детектива Дубровского", и цель была совсем другая. Мы хотели показать красоту и привлекательность ушу и других восточных боевых искусств, раскрыть их истинное предназначение - использование во имя торжества справедливости и добра. И нам это удалось. Теперь вся Россия знает, что у нас есть мастера боевых искусств, не уступающие Джэки Чану и Джэту Ли. А драматургия... будем работать, мы пока только учимся. А учатся все, как известно, на ошибках (вспомним первые фильмы Брюса Ли и Джэки Чана).

Ну а теперь о главном. Мы снимаем вторую часть "Монаха". Она будет логическим продолжением истории, начавшейся в первом фильме. Однако, главный герой уже не Джамал. После трагических событий первой части он попадает в тюрьму (ведь восстанавливая справедливость, он всё же нарушает закон!). И его дело продолжает другой молодой ученик школы "Удэ" - Алексей. Роль Алексея играет мастер спорта международного класса из Новосибирска, член сборной России по ушу Алексей Лихов. Несмотря на молодость, у него уже солидный стаж занятий ушу. Первый раз он выступал на соревнованиях по ушу в 1988 году. Алексей неоднократный чемпион России по ушу, абсолютный чемпион Шаолинского международного турнира по ушу 1999 года (он занял три первых места, опередив хозяев соревнований - китайцев).

Алексей в жизни - спокойный и доброжелательный парень - настоящая русская душа! Все тяготы съёмок он переносит с неизменной сибирской улыбкой, хотя многие трюки, которые он выполняет в фильме, снимались с риском для жизни! Он должен

передать загадочную бронзовую статуэтку китайцу Цы Чжунхуа, хозяину ресторанчика "Бамбуковый сад" в Сочи. Такова была последняя воля учителя Алексея и Джамала (он погиб в первой серии фильма). Алексей отправляется в Сочи и находит Цы Чжунхуа как раз в тот момент, когда тот погибает в неравной схватке с местной мафией, защищая свой ресторанчик. Умирая на руках у Алексея, он успевает лишь сказать, что статуэтку надо вернуть в Китай. Но кто хозяин фигурки остаётся загадкой. Алексей отправляется в Пекин и там случайно узнаёт, что эта фигурка - изображение Дамо - легендарного индийского монаха, который принёс Чань-буддизм в знаменитый Шаолиньский монастырь. Алексей отправляется в Шаолинь и в беседе с настоятелем узнаёт тайну статуэтки. Оказывается, что это знак старшего учителя Шаолинской традиции, живущего вне монастыря. Именно он должен следить за чистотой шаолинской школы ушу. Настоятель говорит Алексею, что в России теперь старшего учителя нет. Алексей, принимает решение остаться в Шаолине, чтобы продолжить дело своего погибшего учителя. Однако настоятель, считая, что из-за этого уже погибло слишком много людей, отказывается брать его в ученики. Тогда Алексей





В подземелье Шаолиня...

решает доказать, что его намерения тверды. Он садится перед крыльцом кельи настоятеля и сидит на этом месте сутками. В конце концов, он теряет сознание от усталости, и настоятель Шаолиня, потрясённый его упорством, соглашается взять его в ученики. Для Алексея начинается новая жизнь в Шаолиньском монастыре. В конце обучения его ждёт последнее испытание Шаолиньского монаха - знаменитый Шаолиньский подземный лабиринт, где ему приходится сразиться с мастерами-хранителями Шаолиньской

традиции. А потом он возвращается на Родину.

В роли настоятеля снимался известный тренер Эрик Огай, уже знакомый зрителю по первому фильму. Кроме него в роли монаха-воина снялся известный китайский мастер ушу Лю Юнсян, а роль девушки-воина, владеющей приёмами Винчун (Юнчунь) сыграла одна из лучших спортсменок мира, заслуженный мастер спорта Екатерина Степищева. Большая часть съёмок опять проходила в Шаолине, где большую помощь в их организации оказал сам настоятель Шаолиньского монастыря Ши Юнсинь и директор Шаолиньской школы ушу в Тагоу Лю Хайчао. По сравнению с первым фильмом, во второй серии гораздо большее внимание уделялось реквизиту и декорациям, а в содержательном плане, мы поставили своей задачей показать все сложности подготовки настоящего монаха-воина. Все тренировочные эпизоды, в которых масса просто головокружительных трюков, Алексей Лихов выполняет без дублёра, а самый сложный трюк - где





Девушка-воин Фан Циньянь.

главный герой разбивает пальцами (!) трёхсантиметровую доску снят с трёх дублей - доска самая настоящая, и сломал её Алексей лишь с третьего раза! Много в сценах тренировок в Шаолине, эпизодов, показывающих настоящие тренировочные методы, применявшиеся монахами монастыря. Все они выполнялись "в живую", без комбинированных съёмок, и как и в первом фильме, без

ускорения. Много сложных акробатических трюков Алексей Лихов выполнял без страховки. Так, в эпизоде тренировки в парке монастыря, он взбегаёт по вертикальному стволу дерева, делает сальто назад и серию ударов. Этот рискованный эпизод потребовал 10 дублей, чтобы поймать нужный ракурс.

Как и в первом фильме, в «Возвращении монаха» есть и философские моменты, призванные показать связь ушу и древней философии. В одном из эпизодов, настоятель Шаолиня обучает Алексея искусству чайной церемонии, рассказывая старинную легенду, согласно которой первый чайный куст вырос из век патриарха Шаолиня Дамо. Вся техника классической чайной церемонии - Чадао полностью соблюдается, так что по этой сцене можно научиться правильно заваривать чай!

Фильм выйдет на экраны в ноябре этого года. Не пропустите!

